Tanita UK Ltd.
The Barn, Philpots Close, Yiewsley,
Middlesex, UB7 7RY UK
Tel: +44 (0)1895 438577
Fax: +44 (0)1895 438511
www.tanita.co.uk

Tanita Europe GmbH
Dresdener Strasse 25
D-71065 Sindelfingen
Germany
Tel: +49 (0)-7031-6189-6
Fax: +49 (0)-7031-6189-71
www.tanita.de

Tanita France S.A.
Villa Labrouste
68 Boulevard Bourdon
92200 Neuilly-Sur-Seine France
Tel: +33 (0)-1-55-24-99-99
Fax: +33(0)-1-55-24-98-68
www.tanita.fr

Tanita Corporation
14-2, 1-Chome, Maeno-Cho
Itabashi-Ku, Tokyo, Japan 174-8630
Tel: +81(0)-3-3968-2123
Fax: +81(0)-3-3967-3766
www.tanita.co.jp
ISO 9001 Certified

Tanita Corporation of America Inc.
2625 South Clearbrook Drive
Arlington Heights, IL 60005 USA
Tel: +1-847-640-9241
Fax: +1-847-640-9261
www.tanita.com

Tanita Health Equipment H.K. Ltd.
Unit 301-303 3/F Wing On Plaza
62 Mody Road, Tsimshatsui East
Kowloon, Hong Kong
Tel: +852 2838 7111
Fax: +852 2838 8667

UM0807801

TANITA
Monitoring Your Health

Body Fat Monitor / Scale



Model : UM-080

GB Instruction Manual
Read this Instruction Manual carefully and keep it for future reference.

D Bedienungsanleitung
Lesen Sie sich diese Bedienungsanleitung bitte sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf.

F Mode d’emploi
A lire attentivement et à garder en cas de besoin.

NL Gebruiksaanwijzing
Deze handleiding aandachtig lezen en voor naslagdoeleinden bewaren.

I Manuale di Istruzioni
Leggere attentamente questo manuale di istruzioni e conservarlo per consultazioni future.

E Manual de instrucciones
Lea detenidamente este manual de instrucciones y guárdelo para futura referencia.

GB Table of Contents

D Inhaltsverzeichnis

F Table des matières

NL Inhoudsopgave

I Indice

E Índice de materias

INTRODUCTION

Note: Read this Instruction Manual carefully and keep it handy for future reference.

Thank you for selecting a Tanita Body Fat Monitor/Scale. This model uses the BIA (Bioelectrical Impedance Analysis) technique, a state-of-the-art technology for body fat assessment.

⚠ Safety Precautions

- **Persons with implanted electronic medical equipment, such as a pacemaker, should not use the Body Fat Monitor feature on this Tanita Body Fat Monitor/Scale. This Body Fat Monitor/Scale passes a low-level electrical signal through the body, which may interfere with the operation of a pacemaker.**
- The Tanita Body Fat Monitor/Scales are intended for home use only. This unit is not intended for professional use in hospitals or other medical facilities; it is not equipped with the quality standards required for heavy usage experienced under professional conditions.
- Do not use this unit on slippery surfaces such as wet floors.

Important Notes for Users

This Body fat monitor is intended for adults and children (ages 7-17) with inactive to moderately active lifestyles.
It is not intended for people with athletic body types. Tanita defines “athlete” as a person involved in intense physical activity of at least 10 hours per week and who has a resting heart rate of approximately 60 beats per minute or less.
People with athletic body types should use Tanita Body Fat Monitor/Scales equipped with Athlete mode.
This scale is not intended for pregnant women, professional athletes or bodybuilders.
Recorded data may be lost if the unit is used incorrectly or is exposed to electrical power surges. Tanita takes no responsibility for any kind of loss caused by the loss of recorded data.
Tanita takes no responsibility for any kind of damage or loss caused by these units, or any kind of claim made by a third person.

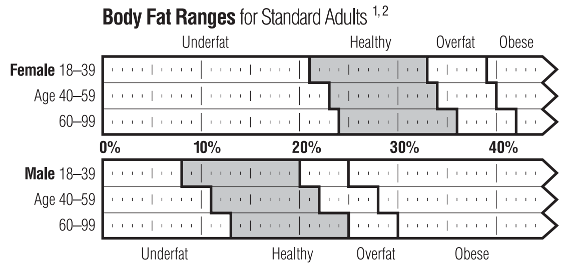
Note: Body fat percentage estimates will vary with the amount of water in the body, and can be affected by dehydration or over-hydration due to such factors as alcohol consumption, menstruation, illness, intense exercise, etc.

PRINCIPLES OF ESTIMATING BODY FAT PERCENTAGE

Tanita Body Fat Monitor/Scales allow you to determine your body fat percentage at home as easily as you measure your weight.

What is Body Fat Percentage?

Body fat percentage is the percentage of fat in your body. Too much body fat has been linked to conditions such as high blood pressure, heart disease, diabetes, cancer, and other disabling conditions.



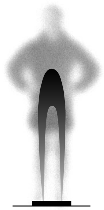
[1] *Based on NIH/WHO BMI Guidelines.*

[2] *As reported by Gallagher, et al, at NY Obesity Research Center.*

To determine the percentage of body fat that is appropriate for your body, consult your physician.

The BIA Method

Tanita Body Fat Monitor/Scales use the BIA (Bioelectrical Impedance Analysis) technique. In this method, a safe, low-level electrical signal is passed through the body. It is difficult for the signal to flow through fat in the human body, but easy to flow through moisture in the muscle and other body tissues. The difficulty with which a signal flows through a substance is called impedance. So the more resistance, or impedance, the signal encounters, the higher the body fat reading.



Tanita's patented “foot-pad” design sends a safe, low-level electrical signal through the body to determine its composition.

Body Fat Percentage Fluctuations in a Day

Hydration levels in the body may affect body fat readings. Readings are usually highest in the early waking hours, since the body tends to be dehydrated after a long night's sleep. For the most accurate reading, a person should take a body fat percentage reading at a consistent time of day under consistent conditions.
Besides this basic cycle of fluctuations in the daily body fat readings, variations may be caused by hydration changes in the body due to eating, drinking, menstruation, illness, exercising, and bathing. Daily body fat readings are unique to each person, and depend upon one's lifestyle, job and activities.

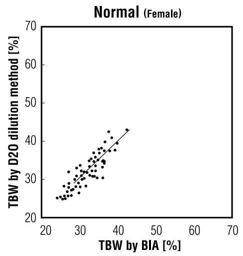
What is Total Body Water Percentage?

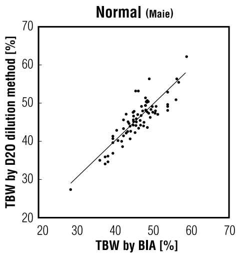
Total Body Water Percentage is the total amount of fluid in a person’s body expressed as a percentage of their total weight. Approximately 50 –65% of the weight of a healthy person is water. Water plays a vital role in many of the body’s processes and is found in every cell, tissue and organ. Maintaining a healthy total body water percentage will ensure the body functions efficiently and will reduce the risk of developing associated health problems.

How To Measure Total Body Water?

Deuterium Dilution Method is currently used as a typical method to measure a total body water percentage. This instrument estimates the total body percentage by the analysis (Multiple Regression Analysis) based on the parameter found by the BIA method.
A mutuality over 0.8 is obtained between this instrument and the “deuterium dilution method”.

Note: Deuterium Dilution Method is in terms of total body water based on the analysis of the dilution of orally ingested deuterium oxide in urine.





Healthy Total Body Water Percentage (%TBW)

The average total body water percentage ranges for a healthy adult are:
Female: 45 to 60%
Male : 50 to 65%

Note: The total body water percentage of a person with a high percentage of body fat may fall below the average healthy ranges.

Daily Rhythm of Total Body Water

Try to measure total body water percentage at the same time of day and under the same conditions. This increases the accuracy of the readings. The best time is in the early evening, before the evening meal, when hydration levels are more stable. Total body water percentage tends to be underestimated to a degree if measured immediately after getting out of bed, not only because of dehydration but also because the fluid in the body will be stored centrally in the body’s trunk. As the day progresses this fluid becomes more evenly distributed due to the effect of gravity.

On the contrary, it may be overestimated after exercise or taking a bath because of the movement of body water or a rise in the body temperature despite actual dehydration.

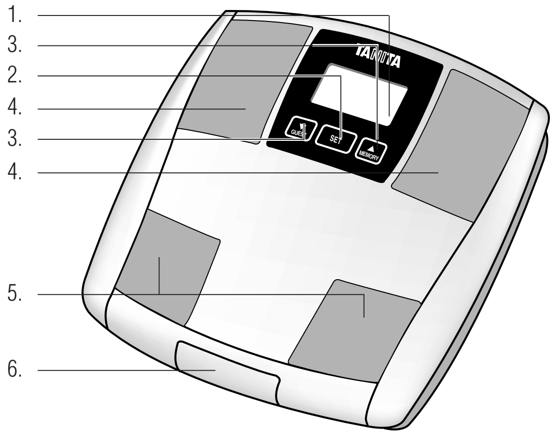
Important Notes

- Take your measurements at the same time of day and under the same conditions.
- Measured results depend on the movement of water in the body and/or changes in body temperature. Factors affecting total body water levels include sleep, physical activity, eating and drinking, illness and medications, bathing patterns and urination.
- Take fluid immediately if you have any symptoms of dehydration, particularly after physical activity or bathing. Symptoms include a dry mouth, headache, nausea, dizziness, skin dryness, a rise in temperature, loss of concentration, etc. If symptoms persist, consult your doctor immediately.
- Elderly people are at increased risk of dehydration as they have less sensitivity to thirst and other rational symptoms.
- This instrument cannot be used to specifically determine an individual’s recommended total body water percentage. Look for the long-term changes in total body water percentage and try to maintain a consistent, healthy total body water percentage.

FEATURES AND FUNCTIONS

Measuring Platform

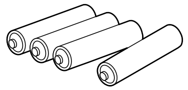
1. Display Screen
2. Set Button
3. Arrow (Select) Buttons
4. Ball-of-Foot Electrodes
5. Heel Electrodes
6. Weight-Only Key



Accessories

7. AA-Size Batteries (4)

7.



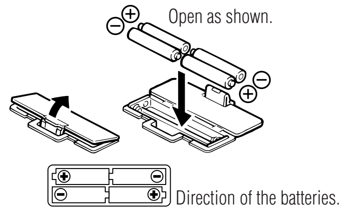
PREPARATIONS BEFORE USE

⚠ Inserting the Batteries

Open the battery cover on the back of the measuring platform. Insert the supplied AA-batteries as indicated.

Note: Be sure that the polarity of the batteries is set properly. If the batteries are incorrectly positioned the fluid may leak and damage floors. If you do not intend to use this unit for a long period of time, it is advisable to remove the batteries before storage.

Please note that the included batteries from factory may have decreased energy levels over time.



⚠ Positioning the Monitor

Place the measuring platform on a hard, flat surface where there is minimal vibration to ensure safe and accurate measurement.

Note: To avoid possible injury, do not step on the edge of the platform.



Handling Tips

This monitor is a precision instrument utilizing state-of-the-art technology. To keep the unit in the best condition, follow these instructions carefully:

- Do not attempt to disassemble the measuring platform.
- Store the unit horizontally, and place it so that the buttons will not be pressed accidentally.
- Avoid excessive impact or vibration to the unit.
- Place the unit in an area free from direct sunlight, heating equipment, high humidity, or extreme temperature change.
- Never submerge in water. Use alcohol to clean the electrodes and glass cleaner (applied to a cloth first) to keep them shiny; avoid soaps.
- Do not step on the platform when wet.
- Do not drop any objects onto the platform.

USEFUL FEATURES

- Tanita Body Fat Monitor/Scales allow you to measure both weight and body fat percentage simultaneously and easily, simply by stepping on a scale.
- Your Body Fat Monitor/Scale can be set for Adults or Children (ages 7-17), Male or Female.
- Personal data (Female/Male, Age, Height) can be pre-set and stored in personal data memories.
- Guest feature allows you to take readings without reprogramming one of the Personal keys.
- The unit emits a helpful "beep" when activated, and also at various stages in the programming and measuring process. Listen for these sounds which will prompt you to step on the unit, look at your readings, or confirm a setting.

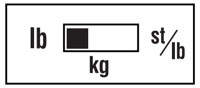
SWITCHING THE WEIGHT MODE

Note: For use only with models containing the weight mode switch

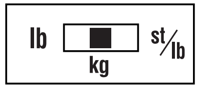
You can switch the unit indication by using the switch on the back of the scale as shown in the figure.

Note: If weight mode is set to pounds or stone-pounds, the height programming mode will be automatically set to feet and inches. Similarly, if kilograms is selected, height will be automatically set to centimetres.

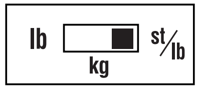
lb (pounds)



kg (kilograms)



st-lb (stone pounds)



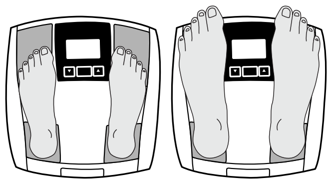
AUTOMATIC SHUT-DOWN FUNCTION

The automatic shut-down function shuts off the power automatically in the following cases:

- If you interrupt the measurement process. The power will shut down automatically within 10 to 20 seconds, depending upon the type of operation.
- If an extraordinary weight is applied to the platform.
- If you make a mistake during measurement or a key or button operation.
- During programming, if you do not touch any of the keys or buttons within 60 seconds.
- After you have completed the measuring process.

Note: If the power shuts off automatically, repeat the steps from "Setting and Storing Data in Memory" (p.6).

GETTING ACCURATE READINGS



Heels centered on electrodes

Toes may overhang measuring platform

Note: An accurate reading will not be possible if the soles of your feet are not clean, or if your knees are bent or you are in a sitting position.

To ensure accuracy, readings should be taken without clothing and under consistent conditions of hydration. If you do not undress, always remove your socks or stockings, and be sure the soles of your feet are clean before stepping on the measuring platform. Be sure that your heels are correctly aligned with the electrodes on the measuring platform. Don't worry if your feet appear too large for the unit - accurate readings can still be obtained if your toes overhang the platform. It is best to take readings at the same time of day. Try to wait about three hours after rising, eating, or hard exercise before taking measurements. While readings taken under other conditions may not have the same absolute values, they are accurate for determining the percentage of change as long as the readings are taken in a consistent manner. To monitor progress, compare weight and body fat percentage taken under the same conditions over a period of time.

HOW TO DETERMINE BODY FAT PERCENTAGE

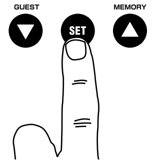
Setting and Storing Data in Memory

The unit can be operated only if data has been programmed into one of the personal data memories or the Guest mode.

1. Turn on the Power

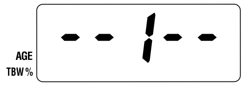
Press the Set button to turn on the unit. The unit will beep to confirm activation, the Personal data number will be displayed, and the display will flash.

Note: If you don't operate the unit for sixty seconds after the unit has been turned on, the unit will turn off automatically.



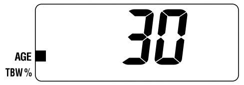
2. Select a Personal data Number

Press the Up/Down buttons to select a Personal data number.
Once you reach the Personal data number you wish to use, press the Set button.
The unit will beep once to confirm.



3. Set Age

The display defaults to Age 30 (range of user age is between 7-99).
An arrow icon appears on the lower left side to indicate Age setting.
Use the Up/Down buttons to scroll through numbers.
When you reach your age, press the Set button.
The unit will beep once to confirm.



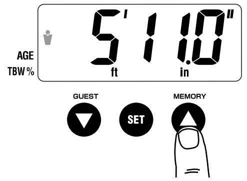
4. Select Female or Male

Use the Up/Down buttons to scroll through Female ( ), Male ( ) settings, then press the Set button. The unit will beep once to confirm.

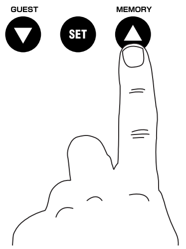


5. Specify the Height

The display defaults to 5' 7.0" (170cm) (range of user is from 3' 4.0" – 7' 3.0" or 100cm – 220cm). Use the Up/Down buttons to specify Height and then press the Set button.
The unit will beep twice and the display will flash all data (Male/Female, Age, Height.) three times to confirm the programming.
The power will then shut down automatically.



TAKING WEIGHT AND BODY FAT READINGS

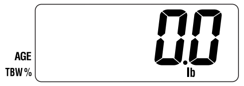


After programming your personal data you are ready to take a reading.

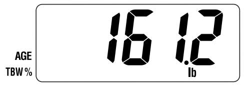
1. Select Personal Data Number

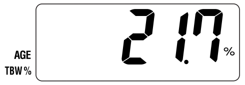
Press the Up button turn on. Use the Up/Down buttons to select your Personal data number. Press the Set button to confirm.
(Release the key within 3 seconds or the display will show "Error".)
The unit will beep and the display will show the programmed data.

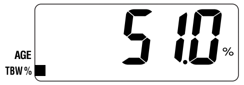
The unit will beep again and the display will show "0.0".
Now step onto the platform.



Note:
- If you step onto the platform before "0.0" appears the display will show "Error" and you will not obtain a reading. Furthermore, if you do not step onto the measuring platform within about 30 seconds after "0.0" appears, the power is shut-off automatically.
- When using the "Up" button to turn the unit on, the personal data number last used will appear first.
- Numbers that are not pre-programmed are automatically skipped.







2. Get Your Readings

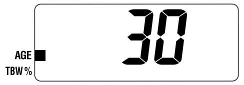
Your weight will be shown first.
Continue to stand on the platform.

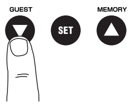
"00000" will appear on the display and disappear one by one from left to right.

The display will then flash your %TBW, weight and %FAT alternately 3 times.

Note: Do not step off until Body Fat % is shown.

PROGRAMMING THE GUEST MODE

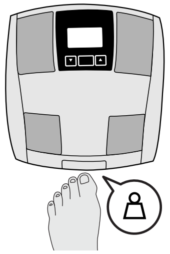




The Guest mode allows you to use the monitor without losing the information already assigned to a Personal Data Number.
To program the Guest mode, use the Down button marked with a "G" to turn on the power. Then follow steps 3 through 5 in "Setting and Storing Data in Memory" (p.6.) The unit will beep twice and the display will show "0.0". Step onto the platform. Next follow the directions for "Get Your Reading" (p.7).

Note: If you step onto the platform before "0.0" appears the display will show "Error" and you will not obtain a reading.

TAKING WEIGHT MEASUREMENT ONLY



Select Weight-Only Mode

Using your toe, tap the Weight-only key. After 2 or 3 seconds, "0.0" will appear in the display and the unit will beep. When "0.0" appears in the display, step onto the platform. The body weight value will appear. If you remain on the platform, the display will flash for about 30 seconds, and then the power will automatically turn off. If you step off the platform, the weight will continue to show for about 5 seconds, then "0.0" will appear and the unit will shut off automatically.

TROUBLESHOOTING

If the following problems occur …then…

- **A wrong weight format appears followed by kg, lb, or st-lb**
  Refer to "Switching the Weight Mode" on p.5.

- **"Lo" appears on the display, or all the data appears and immediately disappears.**
  Batteries are low. When this message appears, be sure to replace the batteries immediately, since weak batteries will affect the accuracy of your measurements. Change all the batteries at the same time with new AA-size batteries.
  Note: Your settings will not be erased from the memory when you remove the batteries.

- **"Error" appears while measuring.**
  Please stand on the platform keeping movement to a minimum.
  The unit cannot accurately measure your weight if it detects movement.

- **The Body Fat Percentage measurement does not appear or "-----" appears after the weight is measured.**
  Your personal data has not been programmed. Follow the steps on p.6.
  Make sure socks or stockings are removed, and the soles of your feet are clean and properly aligned with the guides on the measuring platform.

- **"OL" appears while measuring.**
  Reading cannot be obtained if the weight capacity is exceeded.

- **"Error %" appears while measuring.**
  The Body Fat Percentage is more than 75%, readings cannot be obtained from the unit.

EINLEITUNG

Anmerkung: Lesen Sie sich diese Bedienungsanleitung bitte sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf.

Wir danken Ihnen, dass Sie sich für den Kauf einer Tanita Körperfettanalyse-Waage entschieden haben. Das Gerät arbeitet unter Einsatz der Bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA), einem dem neuesten Stand der Technik entsprechenden Verfahren zur Messung von Körperfett.

⚠ Sicherheitsmaßnahmen

- **Personen mit implantierten medizinischen Geräten wie z.B. einem Herzschrittmacher dürfen die Körperfettmessungs-Funktion dieser Tanita Körperfettanalyse-Waage nicht benutzen. Dieses Gerät sendet ein schwaches elektrisches Signal durch den Körper, das die Funktionsfähigkeit eines Herzschrittmachers beeinträchtigen kann.**
- Diese Tanita Körperfettanalyse-Waage ist ausschließlich für private Nutzung bestimmt. Sie sollte nicht für gewerbliche oder professionelle Zwecke in Krankenhäusern oder anderen medizinischen Einrichtungen verwendet werden, da sie nicht den für häufigen Einsatz unter professionellen Bedingungen nötigen Normen entspricht.
- Verwenden Sie dieses Gerät nicht auf rutschigen Oberflächen oder nassem Fußboden.

Wichtige Hinweise für den Benutzer

Diese Körperfettanalyse-Waage ist für den Gebrauch von Erwachsenen und Kindern (7-17 Jahre) bestimmt, die wenig bis mäßig aktiv sind.
Sie ist nicht für Personen mit athletischem Körperbau bestimmt. Als "athletisch" bezeichnet Tanita Personen, die etwa 10 Stunden pro Woche intensiv trainieren und einen Ruhepuls von höchstens 60 Schlägen/Minute haben.
Personen mit athletischem Körperbau sollten Tanita Körperfettanalysen-Waagen mit Athleten-Modus verwenden.
Diese Waage ist nicht für den Gebrauch durch schwangere Frauen, professionelle Athleten oder Bodybuilder bestimmt.
Durch Fehlgebrauch des Geräts oder Stromstöße kann es zum Verlust der aufgezeichneten Daten kommen. Tanita übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch den Verlust von aufgezeichneten Daten entstehen. Darüber hinaus haftet Tanita weder für Schäden und Verluste, die durch diese Geräte entstehen, noch für Forderungen Dritter.

Anmerkung: Die Ermittlung des Körperfetts variiert mit der im Körper vorhandenen Wassermenge und kann durch folgende Faktoren beeinflußt werden: Dehydrierung oder Überhydrierung wegen Alkoholgenuß, Menstruation, intensives körperliches Training usw.

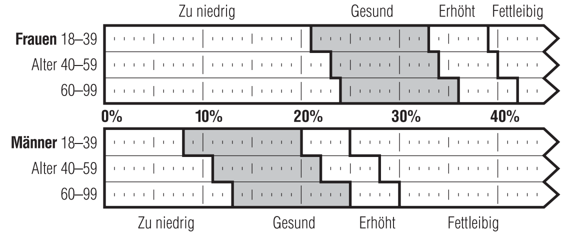
PRINZIPIEN DER ANALYSE IHRES KÖRPERFETTANTEILS

Mit den Tanita Körperfettanalyse-Waagen können Sie Ihren Körperfettanteil zu Hause genauso leicht überwachen wie Ihr Gewicht.

Was ist mit Körperfettanteil gemeint?

Der Körperfettanteil zeigt an, wie viel Prozent Ihres Körpers aus Fett bestehen. Zu viel Körperfett wird mit Beschwerden und Krankheiten wie Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Diabetes, Krebs und anderen Beeinträchtigungen der Gesundheit in Verbindung gebracht.

Körperfettbereiche für Erwachsene mit normalen Bewegungsgewohnheiten [1,2]



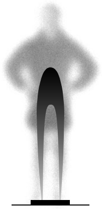
[1] *Grundlage: BMI-Richtlinien der NIH/WHO.*

[2] *Zitiert nach Gallagher, et al, beim NY Obesity Research Center.*

Um den für Ihren Körper angemessenen Körperfettanteil zu bestimmen, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.

Die BIA-Methode

Die Tanita Körperfettanalyse-Waagen verwenden das Verfahren der Bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA). Bei dieser Methode wird ein harmloses, schwaches elektrisches Signal durch den Körper gesandt. Fett ist ein schlechter Stromleiter, während Muskeln und anderes Gewebe auf Grund ihres hohen Wassergehalts besser leiten. Der Widerstandsgrad, mit dem das Signal durch eine Substanz geleitet wird, nennt sich Impedanz. Je mehr Widerstand, oder Impedanz, ein Signal daher erhält, umso höher liegt der Messwert des Körperfettanteils.



Tanitas patentiertes "Fußelektrodendesign" sendet ein harmloses, schwaches, elektrisches Signal durch den Körper, um die Körperzusammensetzung zu bestimmen.

Schwankungen des Körperfettanteils innerhalb eines Tages

Die Messwerte für Körperfett können vom Wasserhaushalt des Körpers beeinflusst werden. Gleich nach dem Aufwachen sind die Messwerte üblicherweise am höchsten, da der Körper nach längerem Schlaf gewöhnlich dehydriert ist. Um einen möglichst genauen Messwert zu erhalten, sollten die Messungen nach Möglichkeit immer zur gleichen Tageszeit und unter den gleichen Bedingungen durchgeführt werden.
Neben diesen grundlegenden Schwankungen bei den täglichen Messwerten des Körperfettanteils können sich Unterschiede auf Grund von Änderungen des Wasserhaushalts durch Nahrung, Flüssigkeitsaufnahme, Menstruation, Krankheit, Training und Baden ergeben. Die täglichen Messwerte des Körperfettanteils sind bei jedem unterschiedlich und hängen vom Lebensstil, der Arbeit und den Aktivitäten der jeweiligen Person ab.
Das Diagramm links gibt ein Beispiel täglicher Schwankungen des Körperfettanteils.

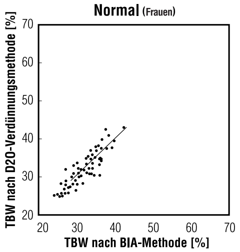
Was versteht man unter dem Gesamt-Wasseranteil des Körpers?

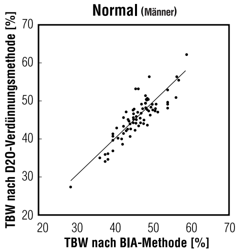
Unter dem Gesamt-Wasseranteil des Körpers versteht man die Gesamt-Flüssigkeitsmenge im Körper, die als Prozentanteil am Gesamtgewicht ausgedrückt wird. Ungefähr 50 - 65% des Gewichts einer gesunden Person bestehen aus Wasser. Bei vielen Körperfunktionen spielt Wasser eine lebenswichtige Rolle und ist in jeder Zelle, jedem Gewebe und Organ vorhanden.Die Aufrechterhaltung eines optimalen Gesamt-Wasseranteils im Körper ist die Voraussetzung für Gesundheit und verringert das Risiko auf Krankheiten.

Wie läßt sich der Wassergehalt des Körpers messen?

Als typische Methode zur Bestimmung des Gesamt-Wasseranteils im Körper wird gegenwärtig die *Deuterium-Verdünnungsmethode verwendet. Dieses Instrument schätzt den Gesamt-Wasseranteil des Körpers mit Hilfe einer Analyse (Mehrfach-Regressionsanalyse), die auf den nach der BIA-Methode festgelegten Parametern basiert.
Eine Wechselseitigkeitsfaktor von mehr als 0,8 wird zwischen diesem Instrument und der "Deuterium-Verdünnungsmethode" erreicht.

Hinweis: Die Deuterium-Verdünnungsmethode dient zur Bestimmung des Gesamt-Wasseranteils und basiert auf der Urin-Analyse von verdünntem Deuterium-Oxid, das mündlich eingenommen wurde.





Gesunder Gesamt-Wasseranteil des Körpers (%TBW)

Der durchschnittliche Gesamt-Wasseranteil des Körpers bei einem gesunden Erwachsenen ist wie folgt:
Frauen: 45 bis 60%
Männer: 50 bis 65%

Hinweis: Der Gesamt-Wasseranteil des Körpers einer Person mit hohem Körperfettanteil kann unterhalb der gesunden Durchschnittswerte liegen.

Tägliche Messung des Gesamt-Wasseranteil des Körpers

Es wird empfohlen, den Gesamt-Wasseranteil des Körpers täglich zur gleichen Zeit und unter den gleichen Bedingungen zu messen. Dies trägt dazu bei, genaue Meßwerte zu erhalten. Die hierfür am Besten geeignete Zeit ist am späten Nachmittag, vor dem Abendessen, da um diese Zeit der Hydrationspegel stabil ist. Der Gesamt-Wasseranteil des Körpers wird bis zu einem gewissen Grad als zu niedrig angesehen, wenn die Messung unmittelbar nach dem Aufstehen durchgeführt wird. Dies ist nicht nur durch die Dehydration bedingt, sondern auch dadurch, daß die Körperflüssigkeit zentral im Rumpf gespeichert wird. Im Laufe des Tages wird die Flüssigkeit dann durch die Einwirkung der Schwerkraft gleichmäßiger im Körper verteilt.
Andererseits kann der Pegel nach körperlicher Betätigung oder einem Bad durch die Bewegung des Körperwassers oder einem Anstieg der Körpertemperatur leicht überschätzt werden, obwohl tatsächlich eine Dehydration vorliegt.

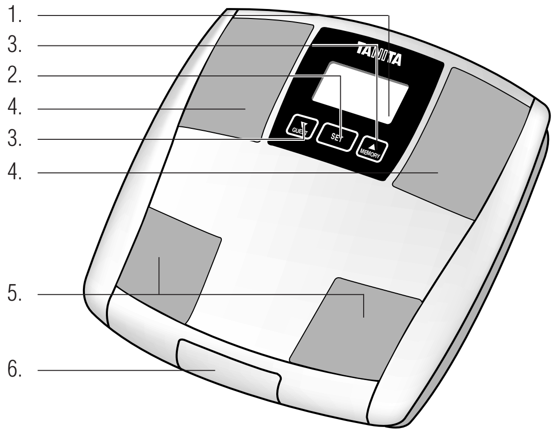
Wichtige Hinweise

- Nehmen Sie die Messung täglich zur gleichen Zeit und unter den gleichen Bedingungen vor.
- Die gemessenen Werte sind von der Bewegung der Körperflüssigkeit und/oder Veränderung der Körpertemperatur abhängig. Zu den Faktoren die den Pegel der Körperflüssigkeit beeinflussen gehören: Schlafmenge, körperliche Betätigung, Eß- und Trinkgewohnheiten, Krankheit und Arzneimittel-Einnahme, Badegewohnheiten und Blasenentleerung.
- Bei Anzeichen einer Dehydration, insbesondere nach körperlichen Anstrengungen oder einem Bad, muss dem Körper unverzüglich Flüssigkeit zugeführt werden. Zu den Symptomen zählen: trockener Mund, Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindelgefühl, trockene Haut, Temperaturanstieg, Konzentrationsschwund, usw. Falls die Symptome weiterhin bestehen bleiben, ziehen Sie unverzüglich einen Arzt zu Rate.
- Bei ältere Personen besteht eine erhöhte Dehydrationsgefahr, da sie Durstgefühl und andere Anzeichen nicht so leicht erkennen können.
- Dieses Instrument kann nicht für die Spezifizierung des Gesamt-Wasseranteils einer Person empfohlen werden. Es dient dazu Langzeit-Veränderungen im Gesamt-Wasseranteil des Körpers aufzuzeigen und die Beibehaltung eines gleichmäßigen, gesunden Wasseranteils im Körper sicherzustellen.

MERKMALE UND FUNKTIONEN

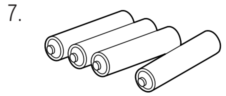
Wiegeplattform

1. Displayanzeige
2. 'Set'-Knopf (Einstellen)
3. Pfeiltasten
4. Fußballen-Elektroden
5. Fersen-Elektroden
6. Reine Wiegefunktions-Taste



Zubehör

7. 4 x AA-Batterien (Mignonzellen)



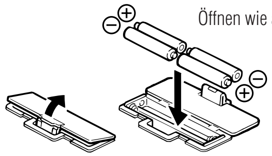
VORBEREITUNGEN VOR GEBRAUCH

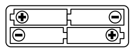
⚠ Einlegen der Batterien

Öffnen Sie das Batteriefach auf der Unterseite des Geräts und legen Sie die mitgelieferten AA-Batterien wie abgebildet ein.

Anmerkung: Achten Sie darauf, dass die Batteriepole richtig herum eingelegt sind. Werden die Batterien falsch eingelegt, kann Flüssigkeit austreten und den Fußboden beschädigen. Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen, sollten Sie vor dem Wegstellen die Batterien herausnehmen.

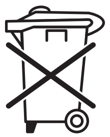
Beachten Sie, dass die werkseitig bereitgestellten Batterien mit der Zeit schwächer werden können.


Öffnen wie abgebildet.


Richtung der Batterien.

⚠ Batterien dürfen nicht in den Hausmüll!

Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet gebrauchte oder ausgelaufene Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen, in Ihrer Stadt oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden, und speziell gekennzeichnete Sammelbehälter aufgestellt sind. Bei Verschrottung des Gerätes sind die Batterien zu entnehmen und müssen ebenfalls bei Sammelstellen abgegeben werden.



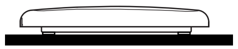
Hinweis:
Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen

Batterien:
Pb Pb = Batterie enthält Blei
Cd Cd = Batterie enthält Cadmium
Hg Hg = Batterie enthält Quecksilber

⚠ Aufstellen des Geräts

Stellen Sie das Gerät auf eine harte, ebene Fläche mit möglichst wenig Vibrationen, um eine sichere und genaue Messung zu ermöglichen.

Anmerkung: Um mögliche Verletzungen zu vermeiden, stellen Sie sich nicht auf den Rand der Plattform.



Tipps zum Umgang mit dem Gerät

Dieses Gerät ist ein Präzisionsinstrument mit der neuesten Technologie. Um dieses Gerät in einem einwandfreien Zustand zu halten, befolgen Sie die nachstehenden Instruktionen bitte genau:

- Versuchen Sie nicht, das Gerät selbst auseinander zu nehmen.
- Stellen Sie die Waage horizontal auf und achten Sie darauf, dass die Speichertasten nicht versehentlich gedrückt werden.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät nicht übermäßigen Stößen oder Vibrationen ausgesetzt ist.
- Stellen Sie das Gerät nicht in praller Sonne, in der Nähe von Heizgeräten oder in Bereichen auf, in denen Feuchtigkeit oder extreme Temperaturwechsel vorkommen.
- Tauchen Sie das Gerät niemals ins Wasser. Reinigen Sie die Elektroden mit Alkohol und nehmen Sie zum Polieren ein mit Glasreiniger benetztes Tuch; verwenden Sie keine Seife.
- Betreten Sie die Wiegeplattform nicht, wenn sie nass ist.
- Lassen Sie keine Gegenstände auf die Waage fallen.

NÜTZLICHE FUNKTIONEN

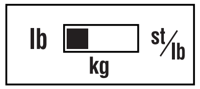
- Mit der Tanita Körperfettanalyse-Waage können Sie auf leichte Art gleichzeitig Ihr Gewicht und Ihren Körperfettanteil messen. Dazu müssen Sie nur auf die Waage steigen.
- Ihre Körperfettanalyse-Waage lässt sich auf Ihr Alter und Geschlecht einstellen.
- Persönliche Angaben (weiblich/männlich, Alter, Größe usw.) lassen sich voreinstellen und speichern.
- Mit der Gastfunktion erhalten Sie Messwerte, ohne eine Ihrer persönlichen Speichertasten neu programmieren zu müssen.
- Bei Aktivierung sowie an verschiedenen Stellen während des Programmierens und des Messvorgangs hören Sie an verschiedenen Stellen hilfreiche Pieptöne. Diese Pieptöne bedeuten, dass Sie entweder auf die Waage steigen, Ihren Messwert ablesen oder eine Einstellung bestätigen müssen.

UMSCHALTEN DES WIEGEMODUS

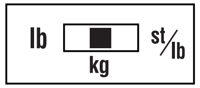
Bemerkung: Dies gilt nur für Geräte mit Umschaltmodus

Sie können die Maßeinheiten ändern, indem Sie den Schalter auf der Rückseite betätigen.
Achtung: Wenn der Wiegemodus auf “pounds” oder “stone-pounds” steht, stellt sich die Größeneinheit automatisch auf “feet” oder “inches” um. Wenn „kg“ ausgewählt wird stellt sich die Größeneinheit automatisch auf „cm“ um

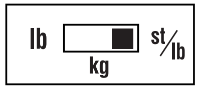
lb (Pfund)



kg (Kilogramm)



st-lb (Stein-Pfund)



AUTOMATISCHES ABSCHALTEN

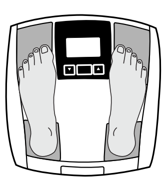
Die automatische Abschaltfunktion schaltet die Stromzufuhr in folgenden Fällen automatisch ab:

- Wenn Sie den Messvorgang unterbrechen. Je nach Betriebsart wird die Stromzufuhr innerhalb von 10 bis 20 Sekunden automatisch abgeschaltet.
- Wenn die Plattform einem unzulässig hohen Gewicht ausgesetzt wird.
- Wenn Ihnen während des Messvorgangs oder bei einer Tasten-/Knopfbetätigung ein Fehler unterläuft.
- Während des Programmierens, wenn innerhalb von 60 Sekunden keine Tasten oder Knöpfe betätigt werden.
- Nachdem der Messvorgang abgeschlossen ist.

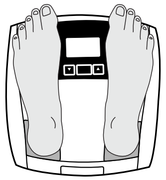
Anmerkung: Wenn die Stromversorgung automatisch unterbrochen wird, müssen die Schritte im Abschnitt "Einstellen und Speichern persönlicher Angaben" wiederholt werden (S. 14)

SO ERHALTEN SIE GENAUE MESSWERTE

Um genaue Messwerte zu erhalten, wiegen Sie sich ohne Kleidung bei gleich bleibendem Wasserhaushalt. Sollten Sie sich mit Kleidung wiegen, ziehen Sie vorher Socken bzw. Strümpfe aus und achten Sie darauf, dass Ihre Füße sauber sind, bevor Sie auf die Messplattform steigen. Vergewissern Sie sich, dass Ihre Fersen richtig auf den Elektroden der Messplattform stehen. Es macht nichts, wenn Ihre Füße zu groß für das Gerät sind – Sie erhalten auch dann noch genaue Messwerte, wenn Ihre Zehen über die Plattform hinausragen.
Es ist wichtig, dass Sie die Messungen nach Möglichkeit immer zur gleichen Tageszeit durchführen. Warten Sie nach dem Aufstehen, Essen oder nach intensivem Training etwa drei Stunden mit dem Messen. Sollte Ihnen die Messung unter diesen Bedingungen nicht möglich sein, erhalten Sie zwar nicht die gleichen absoluten Werte, können anhand dieser Werte jedoch die Änderungen in Ihrem Körperfettanteil bestimmen, solange die Messungen unter gleich bleibenden Bedingungen ausgeführt werden. Um Ihren Fortschritt zu überwachen, vergleichen Sie Ihr Gewicht und Ihren Körperfettanteil über einen längeren Zeitraum hinaus unter gleichen Bedingungen.



Fersen mitten auf Elektroden



Zehen können über Plattform hinausragen

Anmerkung: Bei schmutzigen Füßen, gebeugten Knien oder einer sitzenden Position kann kein genauer Messwert erzielt werden.

MESSEN DES KÖRPERFETTANTEILS

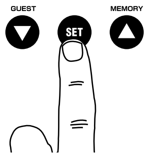
Einstellen und Speichern persönlicher Angaben

Um dieses Geräts in Betrieb zu nehmen, müssen Sie zuvor mittels einer der vier persönlichen Speichertasten oder des Gastmodus Daten eingeben.

1. Einschalten des Geräts

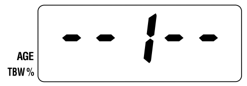
Drücken Sie auf den ‘Set’-Knopf (Einstellen), um das Gerät einzuschalten.
Sie hören zur Bestätigung der Aktivierung einen Piepton.
Daraufhin werden die Tastennummern angezeigt und die Anzeige blinkt auf.

Anmerkung: Sollten Sie das Gerät nicht innerhalb von sechzig Sekunden nach dem Anstellen benutzen, schaltet es sich automatisch wieder aus.



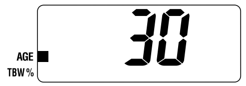
2. Wählen einer persönlichen Speichernummer

Drücken Sie zum Einstellen Ihrer persönlichen Speichernummer die Pfeiltasten (Hoch/Runter). Sobald Sie die gewünschte Nummer des persönlichen Speichers erreicht haben, drücken Sie auf den ‘Set’-Knopf.
Sie hören zur Bestätigung einen Piepton.



3. Einstellen des Alters

Das voreingestellte Alter auf der Anzeige ist 30 Jahre (das Benutzeralters liegt zwischen 7 und 99 Jahren). In der linken unteren Ecke erscheint ein auf ‘Alterseinstellung (Age)’ zeigender Pfeil. Mit den Pfeiltasten können Sie das Alter nach oben oder unten verstellen.
Wenn Sie bei Ihrem Alter angelangt sind, drücken Sie auf den ‘Set’-Knopf.
Sie hören zur Bestätigung einen Piepton.



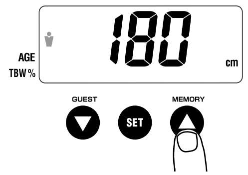
4. Einstellen des Geschlechts

Mit den Pfeilstasten können Sie einstellen, ob Sie weiblich (♀) oder männlich (♂) sind. Drücken Sie daraufhin den ‘Set’-Knopf.
Sie hören zur Bestätigung einen Piepton.

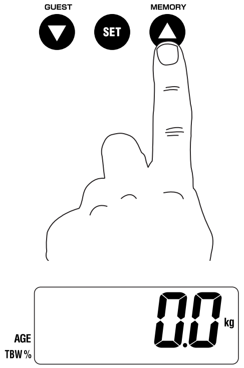


5. Einstellen der Größe

Die Anzeige ist auf eine Größe von 170 cm voreingestellt (Benutzergröße von 100 cm–220 cm). Stellen Sie Ihre Größe anhand der Pfeiltasten ein und drücken Sie dann auf den ‘Set’-Knopf.
Zur Bestätigung der Einprogrammierung hören Sie nun zwei Pieptöne. Die Anzeige blinkt daraufhin dreimal mit allen Daten auf (Männlich/Weiblich, Alter, Größe usw.) und das Gerät stellt sich automatisch ab.



MESSUNG



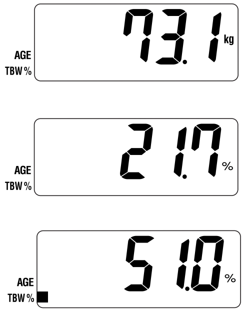
Sobald Sie Ihre persönlichen Angaben einprogrammiert haben, können Sie die erste Messung vornehmen.

1. Wählen Ihrer persönlichen Nummer

Drücken Sie die Pfeiltaste bis Ihre persönliche Nummer erscheint.
Danach bestätigen Sie mit der Set-Taste.
Sie hören daraufhin einen Piepton und sehen auf der Anzeige alle einprogrammierten Daten.
Beim nächsten Piepton zeigt die Anzeige „0.0“ an.
Steigen Sie nun auf die Plattform.

Anmerkung:

- Sollten Sie auf die Plattform steigen, bevor „0.0“ aufleuchtet, erscheint auf der Anzeige der Hinweis „Error“ und Sie erhalten keinen Messwert. Wenn Sie nach dem Aufleuchten von „0.0“ nicht innerhalb von 30 Sekunden auf die Wiegeplattform steigen, stellt sich das Gerät automatisch wieder ab.
- Wenn Sie zum Einschalten der Waage die "Up"-Taste verwenden, erscheint die zuletzt verwendete Speichertastennummer zuerst.
- Nicht vorprogrammierte Nummern werden automatisch übersprungen.



2. So erhalten Sie Ihre Ergebnisse

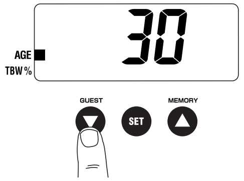
Zunächst wird Ihnen Ihr Gewicht angezeigt.
Bleiben Sie in aufrechter Position auf der Plattform stehen.

Auf der Anzeige erscheint nun „00000“ und erlischt wieder nacheinander, von links nach rechts.

Danach erfolgt ein dreimaliger Anzeigewechsel Ihres %TBW, Gewichts und Körperfettanteils.

Anmerkung: Bleiben Sie auf der Waage bis der Fettanteil in % angezeigt wird.

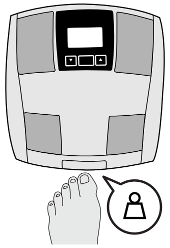
EINPROGRAMMIEREN DES GASTMODUS



Im Gastmodus können Sie die Körperfettanalysen-Funktion benutzen, ohne die bereits zugewiesene Informationen einer persönlichen Speichertaste zu verlieren.
Um den Gastmodus zu programmieren, drücken Sie die mit "G" bezeichnete Pfeiltaste. Folgen Sie danach den Schritten 3 bis 5 "Einstellen und Speichern persönlicher Angaben" (S. 14). Daraufhin hören Sie zwei Pieptöne und auf der Anzeige erscheint „0.0“. Steigen Sie nun auf die Plattform und folgen Sie den Anweisungen unter „So erhalten Sie Ihre Ergebnisse“ (S. 15).

Anmerkung: Sollten Sie sich auf die Plattform stellen, bevor „0.0“ aufleuchtet, sehen Sie auf der Anzeige den Hinweis „Error“ (Fehler) und Sie erhalten keinen Messwert.

REINE WIEGEFUNKTIONSTASTE



Wählen der ,,Reinen Wiegefunktions-Taste”

Tippen Sie mit Ihrem Zeh die Nur-Gewicht-Taste an. Nach 2 bis 3 Sekunden erscheint auf der Anzeige „0.0“ und Sie hören einen Piepton. Steigen Sie bei Erscheinen von „0.0“ auf der Anzeige auf die Plattform. Sie können daraufhin Ihr Körpergewicht ablesen. Wenn Sie auf der Plattform stehen bleiben, blinkt die Anzeige etwa 30 Sekunden lang auf, bevor sich das Gerät automatisch wieder abschaltet. Steigen Sie von der Plattform herunter, wird Ihr Gewicht weitere 5 Sekunden angezeigt, bevor die Anzeige wieder auf „0.0“ geht und sich das Gerät automatisch abschaltet.

FEHLERSUCHE

Sollten die folgenden Probleme auftauchen,... dann...

- **Es wird ein falsches Gewichtsformat angezeigt, dem kg, lb oder st-lb folgt**
  Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt " Umschalten des Wiegemodus " auf Seite 13.

- **Auf der Anzeige erscheint „Lo”, oder es erscheinen alle Daten, die dann gleich wieder verschwinden.**
  Die Batterien gehen zu Ende. Tauschen Sie sie daraufhin unverzüglich aus, da schwache Batterien die Genauigkeit Ihrer Messwerte beeinflussen können. Es sollten stets alle Batterien auf einmal gegen neue AA-Batterien ausgetauscht werden. Das Gerät wird mit Testbatterien geliefert, die eine kurze Lebensdauer haben können.
  Anmerkung: Alle Einstellungen bleiben während des Batteriewechsels im Speicher.

- **Während des Messens erscheint „Error”.**
  Versuchen Sie, so still wie möglich auf der Messplatte zu stehen.
  Das Gerät kann, wenn es Bewegungen registriert, keine exakte Messung Ihres Gewichts vornehmen.

- **Der Körperfettanteil wird nicht angezeigt oder es erscheint „-----” nach der Gewichtsmessung.**
  Ihre persönlichen Daten wurden nicht eingespeichert. Gehen Sie die einzelnen Schritte auf Seite 14 durch.
  Stellen Sie sicher, dass Sie keine Socken oder Nylonstrümpfe tragen und dass Ihre Fußsohlen sauber und nach den Markierungen auf der Messplatte ausgerichtet sind.

- **Beim Messen wird „OL“ angezeigt.**
  Messungen lassen sich nur unter der maximalen Wiegekapazität durchführen.

- **Während des Messens erscheint „Error %”.**
  Anmerkung: Darüber hinaus darf der Körperfettanteil nicht über 75% liegen, da eine Messung sonst nicht möglich ist.

INTRODUCTION

Vous venez d’acquérir une balance impédancemètre TANITA et nous vous en félicitons. Le présent produit fait appel à la méthode AIB (analyse par impédance bio-électrique), une technologie de pointe permettant de mesurer le taux de graisse corporelle.

⚠ Précautions d’emploi

- **N’utilisez pas la fonction « mesure du taux de graisse corporelle » de cette balance si vous portez un stimulateur cardiaque ou tout autre dispositif électronique implanté. Cet appareil fait passer à travers le corps un courant de faible intensité susceptible de perturber le fonctionnement des dispositifs intra-corporels.**
- Les balances impédancemètres TANITA sont destinées à une utilisation domestique uniquement. Elles ne sauraient être utilisées à des fins professionnelles ou commerciales dans les hôpitaux ou établissements de soins médicaux, car elles ne répondent pas aux normes requises pour une utilisation fréquente dans le milieu professionnel.
- Ne pas utiliser ce produit sur une surface glissante ou sur un sol humide.

Remarque importantes à l’attention des utilisateurs

Cette balance impédancemètre est destinée aux adultes sédentaires ou modérément actifs et aux enfants âgés de 7 à 17 ans.
Elle n'est pas destinée aux personnes de type athlétique.
Tanita définit "un athlète" comme une personne déployant une intense activité physique au moins 10 heures par semaine et dont le rythme cardiaque au repos est d'environ 60 battements par minute ou moins.
Les personnes de type athlétique devront utiliser une balance impédancemètre équipée du mode Athlète.
Cette balance n'est pas conçue pour les femmes enceintes, les athlètes professionnels ni les culturistes.
En cas d’utilisation incorrecte de l’appareil ou de surtension électrique, les données enregistrées peuvent être perdues. Tanita décline toute responsabilité en cas de problème occasionné suite à la perte de données enregistrées.
Tanita décline toute responsabilité en cas de perte ou de dommages occasionnés par ses appareils ou en cas de réclamation effectuée par un tiers.

Remarque: Le calcul du taux de graisse corporelle varie en fonction du volume d'eau contenu dans l'organisme, et peut également être affecté par la déshydratation ou un niveau hydrique excessif dus à divers facteurs tels que la consommation d'alcool, la période des règles, une maladie, un exercice physique intense, etc.

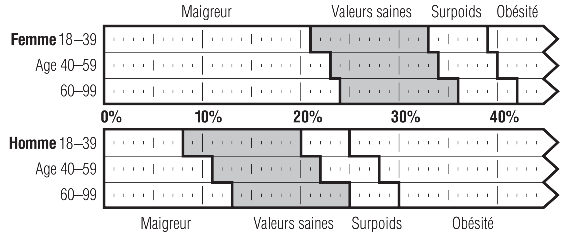
PRINCIPES DE MESURE DU TAUX DE GRAISSE CORPORELLE

Avec les balances impédancemètres Tanita, il est aussi facile de mesurer votre taux de graisse corporelle que votre poids.

Qu’est-ce que le taux de graisse corporelle?

Le taux de graisse corporelle représente la proportion de graisse dans votre corps. Des études ont montré que des taux de graisse élevés sont généralement liés à des affections diverses, telles que l’hypertension, les maladies cardio-vasculaires, le diabète, certains cancers et d’autres affections invalidantes.

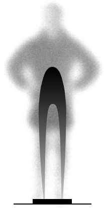
Normes du taux de graisse corporelle (valeurs pour des adultes standards) [1,2]



[1,2] *Ces chiffres sont basés sur les recommandations de WHO BMI et sont repris par Gallagher et al au centre de recherche sur l'obésité de New York, Etats-Unis (NY Obesity Research Centre). Afin de déterminer le taux de masse grasse qui correspond le mieux à votre corpulence, consultez un médecin ou un professionnel de la santé.*

La méthode AIB

Cette balance TANITA utilise le système d’analyse par impédance bio-électrique (AIB), qui consiste à mesurer la résistance électrique du corps. Le principe est le suivant : un courant électrique de faible intensité et tout à fait inoffensif est envoyé à travers le corps. La graisse est un mauvais conducteur électrique, alors que les tissus musculaires, du fait de leur teneur en eau, ont une capacité de conduction nettement supérieure. Plus la présence de graisse est importante, plus la résistance électrique de la personne est élevée. Le calcul de cette résistance permet de déterminer la proportion de graisse dans le corps.



Le "plateau de pesée" breveté par Tanita envoie un signal électrique faible et inoffensif à travers le corps en vue d'analyser sa composition.

Variations journalières du taux de graisse corporelle

Les variations du niveau hydrique du corps peuvent affecter la mesure du taux de graisse d’un organisme. Les résultats sont généralement plus élevés le matin, en raison de la déshydratation provoquée par une longue nuit de sommeil. Pour un résultat optimal, il est préférable d’effectuer les mesures du taux de graisse corporelle à la même heure chaque jour et dans des conditions identiques. Outre les variations journalières dues aux aliments et boissons ingérés, à la période des règles, à des affections diverses, aux activités physiques pratiquées et à la prise de bains, d’autres facteurs propres à chaque individu interviennent dans la détermination du taux de graisse corporelle peuvent varier en fonction du style de vie, de la profession et des activités exercées.

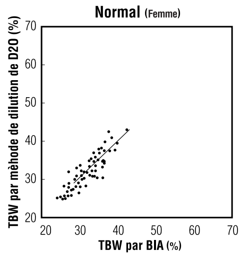
Qu'est-ce que le taux de masse hydrique totale ?

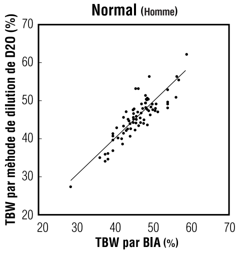
Le taux de masse hydrique totale est la quantité totale de liquide dans le corps humain exprimée en pourcentage du poids total. Le corps d'une personne en bonne santé contient environ 50 à 65% d'eau. L'eau joue en rôle vital dans un grand nombre de fonctions du corps humain, et on la trouve dans les cellules, les tissus et les organes. Le bon maintien d'un taux de masse hydrique garantira un bon fonctionnement du corps et réduira le risque d'apparition de problèmes de santé.

Comment mesurer la masse hydrique totale ?

- La "méthode de dilution du deutérium" est la méthode type actuellement utilisée pour mesurer le taux de masse hydrique totale. Cet appareil évalue le pourcentage total de masse hydrique par analyse (analyse de régression multiple) sur la base du paramètre obtenu avec la méthode BIA .
  On obtient une mutualité de plus de 0,8 entre l'appareil et la méthode de dilution du deutérium.

Remarque : La "méthode de dilution du deutérium" exprime la masse hydrique totale sur la base de l'analyse de la dilution d'oxyde de deutérium ingéré par voie orale dans les urines.





Taux de masse hydrique totale (% TBW)

Les normes du taux moyen de masse hydrique totale pour un adulte sain sont les suivantes :
Femmes : 45 à 60%
Hommes : 50 à 65%

Remarque : Le taux de masse hydrique totale d'un sujet à masse grasse élevée peut être inférieur aux normes de santé moyennes.

Rythme quotidien de la masse hydrique totale

Essayez de mesurer le taux de masse hydrique totale tous les jours à la même heure et dans les mêmes conditions. Ceci vous permettra d'obtenir des valeurs plus précises. Le moment idéal est en début de soirée, avant le repas du soir, quand les niveaux d'hydratation sont plus stables. Le taux de masse hydrique totale aura tendance à être sous-évalué si vous le mesurez tout de suite après le lever du matin, non seulement à cause de la déshydratation, mais également parce que le liquide du corps est alors concentré dans le tronc. A mesure que la journée avance, ce liquide se répartit plus équitablement dans tout le corps sous l'effet de la gravité.

En revanche, il risque d'être surévalué après un exercice ou après un bain en raison du mouvement de la masse hydrique ou d'une élévation de température malgré une déshydratation effective.

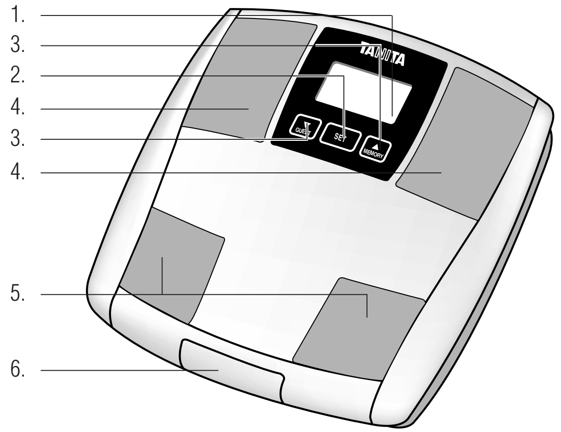
Remarques importantes

- Effectuez la mesure tous les jours à la même heure et dans les mêmes conditions.
- Les résultats obtenus dépendent du mouvement de l'eau dans le corps et/ou des variations de température corporelle. D'autres facteurs ont une influence sur les niveaux de masse hydrique totale, notamment le sommeil, l'activité physique, l'ingestion de nourriture et de boisson, la maladie et la prise de médicaments, les habitudes de baignade et l'écoulement urinaire.
- Buvez immédiatement du liquide si vous éprouvez des symptômes de déshydratation, en particulier après une activité physique ou une baignade. Ces symptômes peuvent être : bouche sèche, maux de tête, nausées, vertiges, peau sèche, élévation de température, perte de concentration, etc. Si les symptômes persistent, consultez immédiatement un médecin.
- Les personnes âgées encourent un risque de déshydratation plus grand car elles sont moins sensibles à la soif et aux autres symptômes rationnels.
- L'appareil ne permet pas de déterminer le taux de masse hydrique totale idéal pour un individu particulier. Observez les variations à long terme de votre taux de masse hydrique totale et essayez de conserver un taux de masse hydrique correct et constant

CARACTÉRISTIQUES

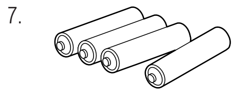
Plateau de pesée

1. Ecran Digital
2. Touche SET
3. Curseurs ▲ et ▼ (de sélection)
4. Electrodes avant (doigts de pied)
5. Electrodes arrière (talons)
6. Touche Pesée seule



Accessoires

7. Piles de type AA (x4)



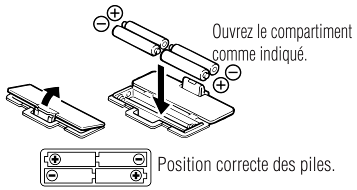
AVANT UTILISATION

⚠ Insertion des piles

Ouvrez la trappe du réceptacle situé sous le plateau de pesée et insérez les piles comme indiqué.

Remarque: assurez-vous que les piles sont placées dans le bon sens, en respectant la polarité. Si elles ne sont pas dans la bonne position, elles risquent de couler et d'endommager le plancher. En cas de non-utilisation prolongée, il est conseillé de retirer les piles de l'appareil.

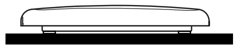
Les piles étant insérées lors de la fabrication, il est possible que leur niveau d'énergie soit légèrement diminué.



⚠ Positionnement de l'appareil

Placez le plateau de pesée sur une surface dure et plane présentant un niveau de vibrations minimal, ceci afin d'assurer une mesure exacte, en toute sécurité.

Remarque: pour des raisons de sécurité, évitez de marcher sur les bords du plateau.



Conseils de manipulation

Cet appareil est un instrument de précision faisant appel à des technologies de pointe. Pour maintenir l'appareil dans des conditions optimales d'utilisation, suivez les indications suivantes :

- Ne tentez pas de démonter la balance.
- Rangez l'appareil à l'horizontale et de manière à ce que les touches ne puissent pas être actionnées accidentellement.
- Ne le faites pas tomber et ne montez pas dessus brusquement. Evitez les vibrations excessives.
- N'exposez pas l'appareil directement aux rayons du soleil et ne le placez pas à proximité d'un radiateur ni dans un endroit susceptible d'être très humide ou de présenter des variations de température importantes.
- Ne l'immergez pas dans l'eau et n'utilisez pas de détergent pour le nettoyer. Nettoyez les électrodes à l'aide d'un chiffon imbibé d'alcool.
- Ne montez pas sur le plateau de pesée lorsque vous êtes mouillé.
- Ne faites pas tomber des objets sur l'appareil.

FONCTIONS

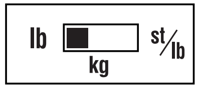
- Grâce à la balance TANITA, vous pouvez simultanément vous peser et mesurer votre taux de graisse corporelle à domicile. Il suffit pour cela de monter sur la balance.
- Votre balance impédancemètre a été conçue pour les adultes ou les enfants (7-17 ans).
- Vous pouvez mémoriser les renseignements personnels (sexe, âge, taille, etc.) .
- La fonction Invité vous permet de vous peser sans devoir reprogrammer l'une des touches mémoire.
- L'appareil émet un bip sonore lors de sa mise en service ainsi qu'à diverses étapes de la programmation et de la mesure. Ecoutez attentivement ces signaux sonores destinés à vous inviter à monter sur l'appareil, à vérifier les résultats ou à confirmer un réglage.

COMMUTATION DU MODE POIDS

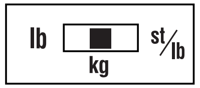
Note: A utiliser uniquement avec les modèles possédant la fonction commutation du poids

Vous pouvez changer l'unité de mesure en utilisant le bouton au dos de la balance, comme indiqué sur le dessin.
Note : Si la fonction poids est sur le mode « livres » (lb ou st-lb), la taille sera automatiquement donnée en pieds et en pouces. De même, si le mode « kilogrammes » est sélectionné, la taille sera automatiquement donnée en centimètres.

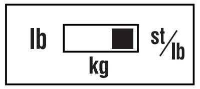
lb (Livres)



kg (Kilogrammes)



st-lb (Stone Pounds)



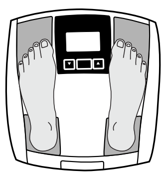
FONCTION D'ARRÊT AUTOMATIQUE

La fonction d'arrêt automatique éteind l'appareil dans les cas suivants :

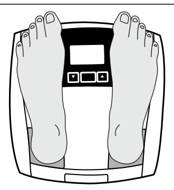
- en cas d'interruption de la mesure, l'appareil se met hors tension dans les 10 ou 20 secondes suivantes, en fonction du type d'opération effectuée ;
- si une charge extrêmement élevée est appliquée sur la plate-forme ;
- en cas d'erreur lors de la mesure ou de l'utilisation d'un bouton ou d'une touche ;
- si vous n'appuyez sur aucun bouton ou touche pendant 60 secondes au cours de la programmation ;
- à la fin de la mesure.

Remarque: Si l'appareil se met hors tension automatiquement, recommencez les opérations depuis "Réglage et enregistrement de vos données personnelles" (page 22).

COMMENT OBTENIR DES RÉSULTATS EXACTS



Talons centrés sur les électrodes.



Les orteils peuvent dépasser du plateau.

Remarque: les mesures ne sont valides que si vos pieds sont propres et secs, que vos genoux ne sont pas pliés et que vous n'êtes pas assis.

Pour que les résultats soient aussi exacts que possible, les mesures doivent être effectuées sans vêtements et dans des conditions hydriques similaires. Si vous n'ôtez pas vos vêtements, ôtez vos collants ou chaussettes et assurez-vous que vos pieds sont propres et secs avant de monter sur la balance.
Assurez-vous que vos talons sont correctement alignés avec les électrodes du plateau de pesée.
Ne vous inquiétez pas si le plateau semble trop court pour vos pieds. L'appareil fonctionne correctement même lorsque vos orteils dépassent du plateau.
Il est préférable d'effectuer les mesures à la même heure de la journée et dans des conditions identiques pour obtenir des résultats homogènes.
Essayez si possible d'effectuer la mesure au moins 3 heures après le lever, un repas ou un exercice physique violent.

CALCUL DU TAUX DE GRAISSE CORPORELLE

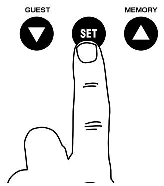
Réglage et enregistrement de vos données personnelles

L'appareil ne fonctionnera que si des données ont été programmées dans l'une des quatre touches mémoire ou en mode invité.

1. Mise sous tension

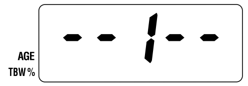
Appuyez sur la touche SET pour mettre l'appareil sous tension.
Celui-ci émet un bip sonore pour confirmer la mise sous tension et l'écran affiche les codes personnels existants avant de clignoter.

Remarque: si vous n'actionnez aucune des touches pendant 60 secondes, l'appareil se met hors tension automatiquement.



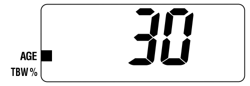
2. Sélection d'une touche mémoire

Appuyez sur les curseurs ▲ et ▼ pour sélectionner votre touche mémoire.
Une fois que vous avez atteint le chiffre que vous souhaitez utiliser, appuyez sur la touche SET.
L'appareil émet un bip sonore pour confirmer votre sélection.



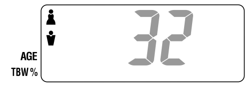
3. Sélection de l'âge

Le chiffre « 30 » s'affiche par défaut. La fourchette des âges des utilisateurs s'étend de 7 à 99 ans.
Une flèche s'affiche dans le coin inférieur gauche de l'écran indiquant que le processus de sélection est en cours.
Utilisez les curseurs ▲ et ▼ pour faire défiler les chiffres. Une fois que vous atteignez votre âge, appuyez sur la touche SET.
L'appareil émet alors un bip sonore pour confirmer votre sélection.



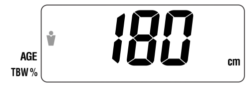
4. Sélection du sexe

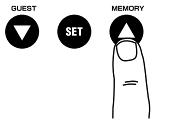
Utilisez les curseurs pour sélectionner Femme ( ) ou Homme ( )et le mode Adulte standard ou Athlète, appuyez ensuite sur la touche Set (réglage).
L'appareil émet un bip pour confirmer la sélection.



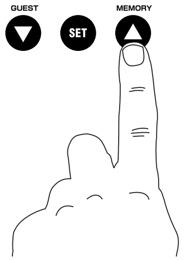
5. Sélection de la taille

Le chiffre 170 (cm) s'affiche par défaut. La fourchette des tailles des utilisateurs s'étend de 100 à 220 cm. Utilisez les curseurs ▲ et ▼ pour spécifier votre taille puis appuyez sur la touche SET.
L'enregistrement de vos données personnelles est maintenant terminé.
Vos données clignotent alors 3 fois à l'écran pour confirmer la programmation et l'appareil émet un double bip sonore avant de s'éteindre automatiquement.





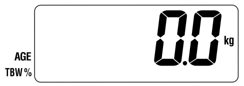
MESURE DU TAUX DE GRAISSE CORPORELLE ET MESURE DU POIDS



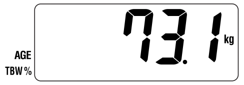
Après avoir mis en mémoire vos données personnelles, vous pouvez effectuer une mesure.

1. Sélection d'une touche mémoire

Appuyez sur la touche MEMORY afin de sélectionner à l'aide des curseurs, la mémoire sur laquelle vous avez programmé vos paramètres.
Appuyez sur la touche SET afin de confirmer votre sélection
(relachez le bouton sinon il affichera « ERROR » au bout de 3 secondes.)
L'appareil émet alors un bip sonore et les données programmées s'affichent à l'écran.
L'appareil émet un autre bip sonore et les chiffres « 0.0 » s'affichent à l'écran. A présent, vous pouvez monter sur la plate-forme.

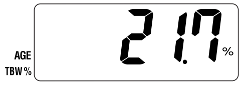


Remarque:
- si vous montez sur le plateau avant que les chiffres « 0.0 » ne s'affichent à l'écran, le message d'erreur « ERROR » apparaît et il vous est impossible d'effectuer une mesure. Si, à l'inverse, vous ne montez pas sur le plateau dans les 30 secondes suivant l'affichage des chiffres « 0.0 », l'appareil se met hors tension automatiquement.
- Si vous mettez l'appareil sous tension à l'aide du curseur (flèche vers le haut), le numéro des dernières données personnelles utilisées s'affiche en premier.
- Les numéros qui ne sont pas préprogrammés sont automatiquement sautés.

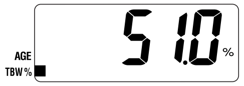


2.Affichage des relevés

Votre poids s'affiche en premier lieu.
Continuez à vous tenir bien droit sur la plate-forme.

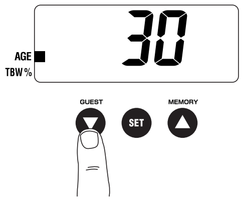


Les chiffres « 00000 » s'affichent ensuite à l'écran avant de disparaître, un par un, de gauche à droite.



Votre taux de masse hydrique (% TBW), votre poids et votre taux de graisse corporelle (% FAT) s'afficheront alors 3 fois à tour de rôle à l'écran.
Remarque: Ne descendez pas de la balance avant que le taux de graisse s'affiche.

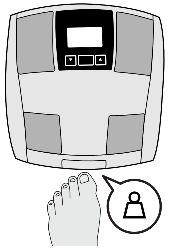
PROGRAMMATION DU MODE INVITÉ



Le mode Invité vous permet d'utiliser la balance sans perdre les informations déjà affectées à une touche de données personnelles.
Pour programmer le mode Invité, utilisez le curseur (flèche vers le bas, touche marquée "G") pour activer l'appareil. Effectuez ensuite les opérations 3 à 5 de "Réglage et enregistrement de vos données personnelles" (page 22.)
L'appareil émettra deux bips et l'écran affichera « 0.0 ». Montez sur la balance.
Suivez ensuite les instructions décrites dans « Affichage des relevés » (page 23.)

Remarque: si vous montez sur le plateau avant que l'écran n'affiche « 0.0 », le message « ERROR » apparaîtra et vous serez dans l'incapacité d'effectuer une mesure/pesée.

LECTURE DU POIDS UNIQUEMENT



Sélection de la touche Pesée seule

Appuyez sur la touche Pesée seule à l'aide de votre orteil. « 0.0 » apparaîtra au bout de 2 ou 3 secondes et l'appareil émettra un bip. Lorsque « 0.0 » s'affiche à l'écran, montez sur la balance. Votre poids s'affichera. Si vous restez sur la balance, l'écran clignotera pendant environ 30 secondes et la balance se mettra automatiquement en veille. Si vous descendez de la balance, le poids restera à l'écran pendant 5 secondes, ensuite « 0.0 » s'affichera et l'appareil se mettra automatiquement en veille.

DÉPANNAGE

En cas de problème, consultez la liste suivante avant de contacter Tanita.

- **Un format de poids erroné apparaît suivi de kg, lb ou st-lb**
  Reportez-vous à la section " Fonction d'arrêt automatique " à la page 21.

- **Le message « Lo » s'affiche à l 'écran ou toutes les données s'affichent puis disparaissent immédiatement.**
  Il est temps de changer les piles. Lorsque ce message s'affiche, remplacez les piles immédiatement. Des piles usées risquent d'affecter l'exactitude des mesures effectuées. Toutes les piles doivent être remplacées en même temps. Les piles étant insérées lors de la fabrication, il est possible que leur niveau d'énergie soit légèrement diminué.
  Remarque: les réglages restent mémorisés lors du changement des piles.

- **« Error » apparaît pendant la prise de mesure.**
  Tenez-vous sur la plate-forme en bougeant le moins possible.
  L'unité ne peut pas mesurer votre poids de manière précise si elle détecte un mouvement.

- **La mesure du Pourcentage de Graisse Corporelle n'apparaît pas ou « ----- » apparaît après la mesure du poids.**
  Vos données personnelles n'ont pas été programmées. Suivez les étapes indiquées à la page 22.
  Assurez-vous d'avoir retiré vos chaussettes ou vos bas, et que les plantes de vos pieds sont propres et correctement alignées sur les guides de la plate-forme de mesure.

- **Le message « OL » s'affiche au cours de la pesée.**
  Votre poids ne peut s'afficher, s'il est supérieur à la portée maximale de la balance.

- **« Error % » apparaît pendant la prise de mesure.**
  Remarque : Votre taux de graisse ne peut s'afficher, s'il est supérieur à 75 %.

INTRODUCTIE

N.B.: Deze gebruiksaanwijzing aandachtig lezen en voor naslagdoeleinden bewaren.

Gefeliciteerd met de aanschaf van uw Tanita lichaamsvetmeter / personenweegschaal. Dit model maakt gebruik van de BIA (Bio-elektrische Impedantie Analyse) techniek, een geavanceerde technologie voor het bepalen van lichaamsvet.

⚠ Veiligheidsmaatregelen

- **Personen met medische implantaten zoals pacemakers mogen de lichaamsvetmeetfunctie op deze Tanita lichaamsvetmeter / personenweegschaal niet gebruiken. De lichaamsvetmeter / personenweegschaal stuurt een zwak elektrisch signaal door het lichaam dat de werking van een pacemaker kan storen.**
- De Tanita lichaamsvetmeter / personenweegschaal is uitsluitend bestemd voor huishoudelijk gebruik. Het apparaat is niet bestemd voor professioneel gebruik in ziekenhuizen of andere medische centra; het voldoet niet aan de kwaliteitsnormen voor intensief professioneel gebruik.
- Het apparaat niet op glibberige oppervlakken zoals natte vloeren gebruiken.

Belangrijke gebruiksvoorschriften

Deze lichaamsvetmeter is bestemd voor actieve tot middelmatig actieve volwassenen en kinderen (leeftijden 7–17) en volwassenen met atletische lichaamstypen.

Het toestel is niet bedoeld voor mensen met atletische lichamen. Tanita definieert een "atleet" als iemand die tenminste 10 uur per week intensief traint en wiens hartslag in rust ongeveer 60 slagen per minuut of minder bedraagt.

Mensen met een atletisch lichaam dienen een Tanita lichaamsvetmeter/personenweegschaal met atletenstand te gebruiken.

Deze weegschaal is niet bedoeld voor zwangere vrouwen, professionele atleten of bodybuilders.

De in het geheugen opgeslagen gegevens kunnen verloren gaan als het apparaat onoordeelkundig wordt gebruikt of blootgesteld wordt aan te grote verschillen in voedingsspanning. Tanita aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor enige schade veroorzaakt door het verlies van de opgeslagen gegevens.

Tanita wijst alle aansprakelijkheid voor enige schade of verlies veroorzaakt door het apparaat of eventuele eisen tot schadevergoeding van derden van de hand.

N.B.: De metingen van het lichaamsvetpercentage zullen variëren afhankelijk van de hoeveelheid water in het lichaam en kunnen beïnvloed worden door dehydratie of overhydratie als gevolg van bijvoorbeeld alcoholgebruik, menstruatie, ziekte, intensieve training enz.

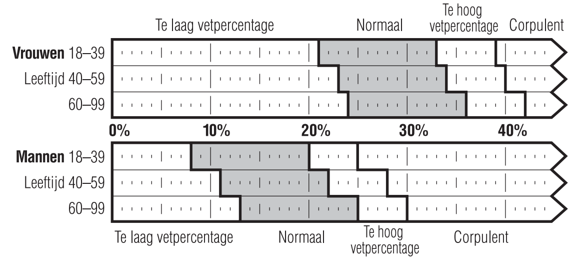
MEETMETHODES VOOR LICHAAMSVETPERCENTAGE

Met de Tanita lichaamsvetmeter / personenweegschaal kunt u thuis uw lichaamsvetpercentage bepalen, gewoon terwijl u zich weegt.

Wat is een lichaamsvetpercentage?

Het lichaamsvetpercentage is het vetpercentage in ons lichaam. Teveel lichaamsvet wordt geassocieerd met condities zoals hoge bloeddruk, hartziekte, suikerziekte, kanker en andere lichamelijke aandoeningen.

Lichaamsvettabel voor normale volwassenen [1,2]



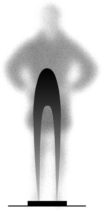
[1] *Gebaseerd op NIH/WHO BMI richtlijnen.*

[2] *Volgens de bevindingen van Gallagher, et al, bij het NY Obesity Research Center.*

Raadpleeg uw arts om het lichaamsvetpercentage vast te stellen dat normaal is voor uw lichaam.

De BIA-methode

De Tanita lichaamsvetmeter / personenweegschaal maakt gebruik van de BIA (Bio-elektrische Impedantie Analyse) techniek. Deze methode bestaat uit het sturen van een zwak elektrisch signaal door het lichaam. Het signaal penetreert moeilijk door het vet in het menselijk lichaam maar gemakkelijk door vocht in de spieren en andere lichaamsweefsels. De weerstand waarmee een signaal geconfronteerd wordt terwijl het door een substantie heen gaat wordt impedantie genoemd. Dus des te meer weerstand of impedantie het signaal ontmoet, des te hoger het lichaamsvetpercentage.



Het door Tanita geoctrooieerde "voetafdruk" ontwerp stuurt een veilig, zwak elektrisch signaal door het lichaam om de samenstelling daarvan te bepalen.

Dagelijkse variaties van lichaamsvetpercentage

Vochtniveaus in het lichaam kunnen de aflezingen van lichaamsvet beïnvloeden. De aflezingen zijn doorgaans het hoogst kort na het wakker worden aangezien het lichaam minder vocht bevat na een volledige bedrust. Om een nauwkeurige aflezing te verkrijgen moet het lichaamsvetpercentage elke dag op dezelfde tijd en onder dezelfde condities worden bepaald.

Behalve deze basiscyclus van variaties in het dagelijkse lichaamsvetpercentage, kunnen variaties tevens veroorzaakt worden door het fluctuerende vochtgehalte van het lichaam als een gevolg van eten, drinken, menstruatie, ziekte, lichamelijke oefeningen en baden. De dagelijkse lichaamsvetpercentages zijn verschillend voor elke persoon en hangen af van de levensstijl, baan en activiteiten.

De grafiek links toont een voorbeeld van de variaties in het dagelijkse lichaamsvetpercentage.

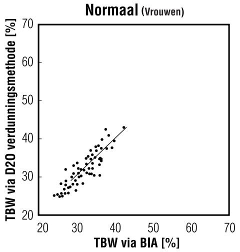
Wat is het totale lichaamsvochtgehalte?

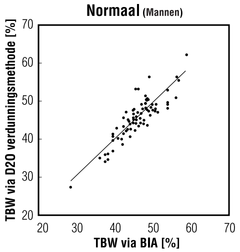
Het totale lichaamsvochtgehalte is de totale hoeveelheid water in iemands lichaam uitgedrukt als een percentage van het totale lichaamsgewicht. Bij een gezonde persoon is ongeveer 50% – 65% van het lichaamsgewicht water. Water speelt een vitale rol in de meeste processen in ons lichaam en is in elke cel, weefsel en orgaan aanwezig.
Handhaving van een gezond totaal lichaamsvochtgehalte is van groot belang voor een efficiënt functioneren van ons lichaam en zal de kans op het ontstaan van verband houdende gezondheidsproblemen verminderen.

Hoe wordt het totale lichaamsvochtgehalte gemeten?

- De deuterium-verdunningsmethode is tegenwoordig de normale methode voor het meten van het totale lichaamsvochtgehalte. Dit instrument bepaalt het totale lichaamsvochtgehalte via een analyse (meervoudige regressie-analyse) gebaseerd op de parameter die gevonden is via de BIA-methode.
  Tussen dit instrument en de "deuterium-verdunningsmethode" wordt een overeenkomst van meer dan 0,8 verkregen.

Opmerking: Bij de deuterium-verdunningsmethode wordt het totale lichaamsvochtgehalte bepaald op basis van de analyse van de verdunning van de oraal opgenomen deuteriumoxide in de urine.





Totaal lichaamsvochtgehalte voor gezonde volwassenen (%TBW)

Het gemiddelde totale lichaamsvochtgehalte voor gezonde volwassenen is:
Vrouwen: 45% tot 60%
Mannen: 50% tot 65%

Opmerking: Het totale lichaamsvochtgehalte van een persoon met veel lichaamsvet kan lager zijn dan het bereik voor gezonde volwassenen.

Dagelijkse schommelingen van het totale lichaamsvochtgehalte

Meet het totale lichaamsvochtgehalte steeds op dezelfde tijd van de dag en onder dezelfde omstandigheden. Op deze wijze wordt een meer nauwkeurige indicatie verkregen. De beste tijd is in de vroege avond, vóór het avondeten, wanneer de hydratieniveaus tamelijk stabiel zijn. De gemeten waarde van het totale lichaamsvochtgehalte kan wat lager zijn indien u deze meet meteen nadat u uit bed komt, niet alleen vanwege de dehydratie, maar ook omdat het lichaamsvocht dan nog meer in het midden van de romp geconcentreerd is. Gedurende de dag wordt het lichaamsvocht meer gelijkmatig verdeeld als gevolg van de werking van de zwaartekracht.

Van de andere kant kan een hogere waarde worden verkregen als u meteen na een inspannende activiteit of een bad het lichaamsvochtgehalte meet, ondanks dat er dehydratie aanwezig is. Dit komt door de verplaatsing van het lichaamsvocht of de stijging van de lichaamstemperatuur.

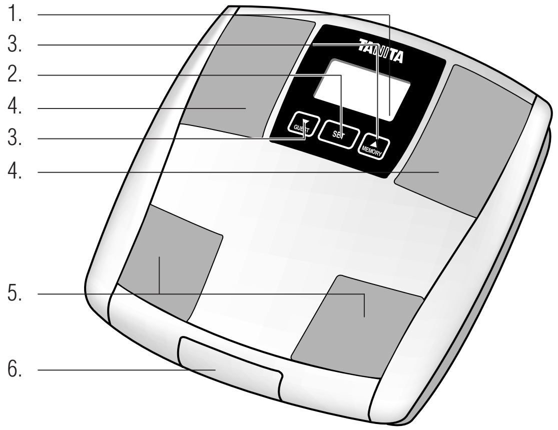
Belangrijke opmerkingen

- Meet steeds op dezelfde tijd van de dag en onder dezelfde omstandigheden.
- De gemeten waarden hangen af van de verplaatsing van het lichaamsvocht en/of veranderingen in de lichaamstemperatuur. Factoren van invloed op het totale lichaamsvochtgehalte zijn slaap, lichamelijke activiteit, eten en drinken, ziekten en medicijngebruik, baden en urinelozing.
- Zorg dat uw lichaam meteen vloeistof krijgt wanneer u symptomen ondervindt die wijzen op dehydratie, vooral na lichamelijke inspanning of baden. Symptomen zijn bijvoorbeeld een droge mond, hoofdpijn, misselijkheid, duizeligheid, droge huid, stijging in lichaamstemperatuur, verlies aan concentratievermogen enz. Als de symptomen niet verdwijnen, moet u meteen een arts raadplegen.
- Oudere mensen hebben een verhoogd risico voor dehydratie aangezien zij minder gevoelig zijn voor dorst en andere merkbare symptomen.
- Dit instrument kan niet gebruikt worden om het aanbevolen totale lichaamsvochtgehalte van een persoon te bepalen. Probeer zoveel mogelijk een gelijkmatig en gezond totaal lichaamsvochtgehalte te handhaven en gebruik het instrument om te controleren of er over lange duur gezien veranderingen zijn in uw lichaamsvochtgehalte.

EIGENSCHAPPEN EN FUNCTIES

Weegschaal

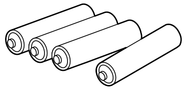
1. Displayscherm
2. Insteltoets
3. Omhoog-/omlaagtoetsen
4. Elektrodes voorste voetdeel
5. Hielelektrodes
6. Alleen wegen toets



Accessoires

7. AA batterijen (4)

7.



VOORBEREIDINGSMAATREGELEN

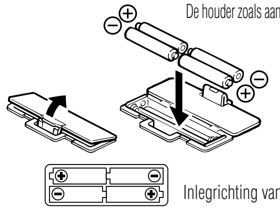
⚠ Inleggen van batterijen

Het deksel van de batterijhouder aan de achterkant van de weegschaal openen. De meegeleverde AA batterijen zoals aangegeven erin leggen.

N.B.: Ervoor zorgen dat de min- en pluspolen van de batterijen zich op de juiste plaats bevinden. Als de batterijen niet op de juiste plaats liggen dan kan de vloeistof gaan lekken en de vloer beschadigd worden. Als u van plan bent om het apparaat gedurende lange tijd niet te gebruiken, dan is het raadzaam om de batterijen voor het opbergen te verwijderen.

De batterijen die vanuit de fabriek werden geleverd kunnen door het verstrijken van de tijd een lagere lading hebben.

De houder zoals aangeduid openen.



Inlegrichting van batterijen.

⚠ Installeren van de weegschaal

Plaats de weegschaal op een hard, plat oppervlak met weinig blootstelling aan trillingen voor een veilige en nauwkeurige meting.

N.B.: Om mogelijk letsel te voorkomen raden wij u aan om niet op de rand van de weegschaal te gaan staan.



Tips voor gebruik

Deze weegschaal is een precisie-instrument dat gebruik maakt van geavanceerde technologie.
De volgende instructies zorgvuldig opvolgen om het apparaat in een optimale staat te houden:

- Niet proberen om de weegschaal te demonteren.
- Bewaar het toestel horizontaal en zorg ervoor dat de toetsen niet per ongeluk ingedrukt kunnen worden.
- Het apparaat niet te zwaar belasten of aan hevige trillingen blootstellen.
- Het apparaat in een omgeving plaatsen buiten het bereik van direct zonlicht, verwarmingsinstallaties, hoge vochtigheid of extreme temperatuurfluctuaties.
- Het apparaat nooit in water onderdompelen. Gebruik alcohol om de elektrodes schoon te maken en glasreiniger (eerst op een doekje aanbrengen) om ze glanzend te houden; zeep vermijden.
- Stap niet met natte voeten op de weegschaal.
- Laat geen andere dingen op de weegschaal vallen.

HANDIGE EIGENSCHAPPEN

- Met de Tanita lichaamsvetmeter / personenweegschaal kunt u tegelijkertijd uw lichaamsgewicht en lichaamsvetpercentage bepalen "door eenvoudig op de weegschaal te gaan staan".
- Uw lichaamsvetmeter / personenweegschaal kan voor volwassenen of kinderen (leeftijd 7–17), Man, Vrouw, Standaard volwassene of Atleet worden ingesteld.
- Persoonlijke gegevens (man/vrouw, leeftijd, lengte) kunnen worden voorgeprogrammeerd en opgeslagen in het geheugen voor persoonlijke gegevens.
- De gastfunctie stelt u in staat om de weegschaal en lichaamsvetmeter te gebruiken zonder één van de personalisatietoetsen opnieuw te programmeren.
- Het apparaat laat kort na het aanzetten een handige “pieptoon” horen en tijdens de verschillende fasen van programmering en uitvoeren van metingen. Luister naar deze pieptoon die u verzoekt om op het apparaat te gaan staan, naar uw aflezingen te kijken of een instelling te bevestigen.

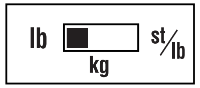
VERANDEREN VAN GEWICHTSEENHEID

Opmerking: alleen bij modellen met een gewichtseenheidschakelaar

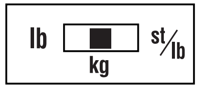
U kunt de aanduiding van de gewichtseenheid wijzigen met de schakelaar op de achterzijde van de weegschaal, zoals in de afbeelding is weergegeven.

Opmerking: wanneer de gewichtseenheid op ponden of "stone-pounds" wordt ingesteld, wordt de programmering van de hoogte automatisch op voet en inch ingesteld. Als kilo's worden ingesteld, wordt de hoogte automatisch op centimeters gezet.

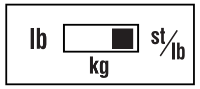
lb (Ponden)



kg (Kilo's)



st-lb (Stone-pounds)



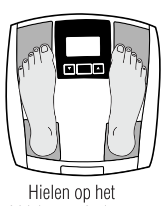
AUTOMATISCHE UITSCHAKELFUNCTIE

De automatische uitschakelfunctie schakelt automatisch de stroom uit in de volgende gevallen:

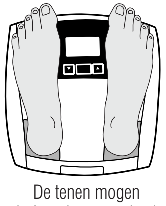
- Als u het meetproces onderbreekt. De stroom wordt binnen 10 tot 20 seconden automatisch uitgeschakeld, afhankelijk van het gebruik.
- Bij overbelasting van de weegschaal.
- Als u een verkeerde handeling uitvoert tijdens het meten of bij verkeerd gebruik van een toets of knop.
- Als u een van de toetsen of knoppen 60 seconden lang niet aanraakt tijdens het programmeren.
- Nadat u klaar bent met het meten.

N.B.: Als het toestel automatisch uit gaat, dient u de stappen onder "Instellen en in geheugen opslaan van gegevens" (P. 30) te herhalen.

AFLEESNAUWKEURIGHEID



Hielen op het middelste gedeelte van de elektrodes



De tenen mogen buiten de weegschaal uitsteken

N.B.: Een nauwkeurige aflezing is niet mogelijk wanneer uw voetzolen niet schoon zijn als uw knieën gebogen zijn als u op de weegschaal staat..

Voor een optimale afleesnauwkeurigheid raden wij u aan om uw gewicht en lichaamsvetpercentage te bepalen zonder kleren aan en onder dezelfde vochtcondities. Als u uw kleren niet uitdoet, moet u altijd uw sokken of nylons uittrekken en ervoor zorgen dat uw voetzolen schoon zijn voordat u op de weegschaal stapt.

Zorg ervoor dat uw hielen zich in een lijn bevinden met de elektrodes op de weegschaal. Uw voeten mogen groter zijn dan het weegplateau - nauwkeurige aflezingen kunnen nog steeds verkregen worden zelfs als uw voeten buiten de weegschaal uitsteken

Het beste is om op dezelfde tijd van de dag uw gewicht en lichaamsvet te bepalen. Probeer om drie uur na het opstaan, eten, of inspannende lichaamsoefeningen te wachten met het nemen van metingen. Alhoewel aflezingen onder andere omstandigheden niet dezelfde absolute waarden vertegenwoordigen, zijn ze nauwkeurig voor het bepalen van fluctuaties mits de metingen regelmatig worden uitgevoerd. Vergelijk het gewicht en lichaamsvetpercentage dat onder dezelfde condities over een bepaalde periode van tijd werd bepaald om uw voortgang te beoordelen.

METEN VAN HET LICHAAMSVETPERCENTAGE

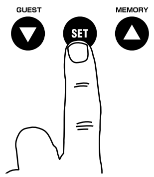
Instellen en in geheugen opslaan van gegevens

Het apparaat kan uitsluitend worden gebruikt wanneer er gegevens ingevoerd zijn voor een van de vier persoonlijke geheugentoetsen of de gaststand.

1. Stroominschakeling

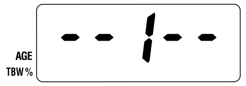
Op de insteltoets drukken om het apparaat aan te zetten.
Het apparaat laat een pieptoon horen om de inschakeling te bevestigen, de nummers van de persoonlijke geheugentoetsen worden op het scherm weergegeven en het display gaat knipperen.

N.B.: Als u het apparaat zestig seconden lang niet gebruikt nadat het apparaat in werking werd gesteld, dan schakelt het apparaat automatisch uit.



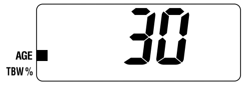
2. Selecteren van een persoonlijke geheugentoetsnummer

Druk op de pijl omhoog- en omlaagtoetsen om een persoonlijke geheugentoets te selecteren. Druk op de insteltoets zodra u het nummer van persoonlijke geheugentoets heeft bereikt dat u wilt gebruiken.
Het apparaat zal een keer een pieptoon laten horen ter bevestiging.



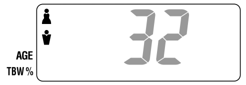
3. Leeftijd instellen

De standaardinstelling van het display is 30 jaar (het leeftijdsbereik van gebruikers varieert van 7–99). Een pijlpictogram verschijnt linksonder op het scherm om de leeftijdinstelling weer te geven.
Gebruik de pijl omhoog-omlaagtoetsen om uw leeftijd in te stellen.
Druk op de insteltoets wanneer u uw leeftijd bereikt.
Het apparaat zal één pieptoon laten horen ter bevestiging.



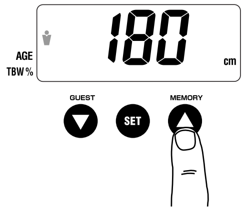
4. Vrouw, man of atleet selecteren

Gebruik pijl omhoog-omlaagtoetsen om Vrouw (♀) of Man (♂) te selecteren te selecteren en druk hierna op de insteltoets.
De weegschaal zal één pieptoon ter bevestiging laten horen.

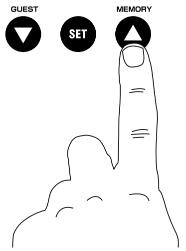


5. Lengte instellen

De standaardinstelling van het display is 170 cm.
(het bereik van gebruikers varieert van 100 cm–220 cm).
Gebruik de pijl omhoog-omlaagtoetsen om de lengte in te stellen en druk hierna op de insteltoets.
Het apparaat zal twee pieptonen laten horen en op het display verschijnen drie keer alle knipperende gegevens (Mannen / Vrouwen, Leeftijd, Lengte etc.) om het programmeren te bevestigen.
De stroom schakelt hierna automatisch uit.



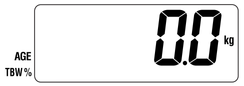
BEPALEN VAN GEWICHT EN LICHAAMSVETPERCENTAGE



Na het programmeren van uw persoonlijke gegevens kunt u uw gewicht en lichaamsvetpercentage bepalen.

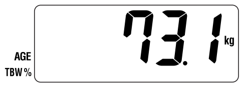
1. Instellen van persoonlijke geheugentoets

Druk op de vooringestelde persoonlijke geheugentoets.
Druk op de "SET" toets om te bevestigen.
(Laat de toets binnen 3 seconden los, anders verschijnt er "Fout" op het scherm).
Het apparaat laat een pieptoon horen en de geprogrammeerde gegevens verschijnen op het scherm.
Het apparaat laat opnieuw een pieptoon horen en het scherm geeft “0.0” weer. Ga nu op de weegschaal staan.



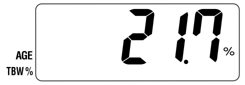
N.B.:

- Als u op de weegschaal gaat staan voordat “0.0” op het scherm verschijnt, verschijnt er "Fout" op het scherm en krijgt u geen aflezing. Als u niet binnen 30 seconden nadat "0.0" op het scherm verschijnt op de weegschaal gaat staan, wordt de stroom automatisch uitgeschakeld.
- Wanneer u het toestel aan zet met de pijl omhoogtoets, zal het laatst gebruikte persoonlijke geheugennummer het eerst verschijnen.
- Nummers die niet zijn voorgeprogrammeerd zullen worden overgeslagen.

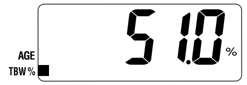


2. Aflezingen

Uw gewicht verschijnt eerst op het scherm.
Blijf rechtop op de weegschaal staan.



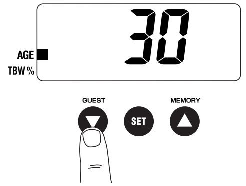
"00000" verschijnt nu op het scherm en de cijfers verdwijnen één voor één van links naar rechts.



Het beeldscherm zal dan afwisselend Uw %LWP, gewicht en %VET 3 maal flitsen.

N.B.: Niet afstappen voordat het vetpercentage wordt getoond.

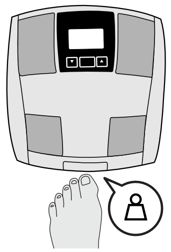
GASTSTAND PROGRAMMEREN



De gaststand stelt u in staat de vetmeter te gebruiken zonder de informatie die reeds is opgeslagen onder een persoonlijk geheugennummer te verliezen.
Om de gaststand te gebruiken dient u het toestel aan te zetten met de omlaagtoets die wordt aangegeven met een "G". Volg hierna de stappen 3 t/m 5 onder "Instellen en in geheugen opslaan van gegevens" (p.30). De weegschaal laat twee keer een pieptoon horen en op het scherm verschijnt “0.0”. Stap op het weegplateau. Volg hierna de aanwijzingen voor “Aflezingen” (p.31).

N.B.: Als u op de weegschaal stapt voordat “0.0” op het scherm verschijnt geeft het display "Fout" aan en u krijgt geen aflezing.

ALLEEN GEWICHT BEPALEN



'Alleen wegen' toets selecteren

Druk met uw teen op de 'alleen wegen' toets. Na 2 of 3 seconden verschijnt er "0.0" op het scherm en laat de weegschaal een pieptoon horen. Stap op het weegplateau wanneer "0.0" op het scherm verschijnt. Uw lichaamsgewicht verschijnt nu op het scherm. Als u op het weegplateau blijft staan zal het scherm gedurende 30 seconden knipperen en zal de weegschaal hierna automatisch uit gaan. Als u van het weegplateau afstapt blijft uw gewicht gedurende 5 seconden op het scherm staan en hierna verschijnt "0.0" en gaat de weegschaal automatisch uit.

FOUTOPSPORING

Bij het optreden van de volgende problemen… de volgende maatregelen nemen…

- **Een verkeerde gewichtsaanduiding verschijnt, gevolgd door kg, lb of st-lb**
  Raadpleeg "VERANDEREN VAN GEWICHTSEENHEID" op p.29.

- **“Lo” verschijnt op het display, of alle gegevens verschijnen en verdwijnen vervolgens onmiddellijk.**
  De batterijen zijn bijna leeg. Vervang de batterijen onmiddellijk nadat dit bericht op het scherm verschijnt aangezien zwakke batterijen de meetnauwkeurigheid beïnvloeden. Alle batterijen gelijktijdig door nieuwe AA batterijen vervangen. Het apparaat wordt geleverd met testbatterijen - de levensduur hiervan kan kort zijn.
  N.B.: Uw instellingen worden niet uit het geheugen gewist als u de batterijen vervangt.

- **“Error” verschijnt tijdens de maatneming.**
  Kunt U op het toestel staan met zo weinig mogelijk beweging te maken.
  De eenheid kan geen nauwkeurig gewicht geven indien er een beweging gebeurd.

- **De Lichaamsgewichtspercentage verschijnt niet of “-----” verschijnt nadat het gewicht is gemeten.**
  Uw persoonlijke informatie is niet geprogrammeerd. Volg de stappen op p.30.
  Zorg ervoor dat sokken en kousen afgenomen zijn, de zolen van Uw voeten rein zijn en dat Uw voeten volledig op de juiste lijnen van het metend toestel geplaatst zijn.

- **“OL” verschijnt tijdens het meten.**
  Er kan geen uitlezing zijn als het weegvermogen wordt overschreden.

- **“Error %” verschijnt tijdens de maatneming.**
  N.B.: Als uw lichaamsvetgehalte hoger is dan 75%, geeft het apparaat geen aflezingen.

INTRODUZIONE

NB: Leggere attentamente questo manuale di istruzioni e conservarlo per consultazioni future.

Grazie per aver scelto una bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita . Questo modello impiega la tecnica BIA (Analisi-Bio-Impedenza), una tecnologia all'avanguardia per la misurazione del grasso corporeo.

⚠ Precauzioni di sicurezza

- **Le persone con dispositivi medici elettronici impiantati come pacemaker non devono utilizzare la funzionalità di monitoraggio del Grasso Corporeo di questa bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita. La bilancia trasmette un segnale elettrico debole al corpo, che può interferire con il funzionamento del pacemaker.**
- La bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita è solo per uso domestico e non per uso professionale in ospedali o altre strutture mediche; non è dotata degli standard di qualità richiesti per un utilizzo a livello professionale.
- Non utilizzare questa unità su superfici scivolose, come pavimenti bagnati.

Note importanti per gli utenti

La bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita è destinata agli adulti e bambini (7-17 anni) con stili di vita da inattivi a moderatamente attivi e adulti atletici. Non è adatto a persone dalla corporatura atletica.
Secondo la definizione della Tanita, "atleta" è una persona che svolge intensa attività fisica di almeno 10 ore alla settimana, con una frequenza cardiaca a riposo intorno o inferiore ai 60 battiti al minuto.

Le persone dalla corporatura atletica devono utilizzare Bilance/Monitor del Grasso Corporeo Tanita dotate di modalità Atleta.

Questa bilancia non è adatta a donne in stato di gravidanza, atleti professionisti né culturisti.

Se l'unità viene utilizzata in modo errato o esposta a sovratensioni è possibile che si verifichi la perdita dei dati registrati. Tanita declina qualsiasi responsabilità per qualsiasi tipo di perdita provocato dalla perdita dei dati registrati e per qualsiasi tipo di danno o perdita provocati da queste unità o qualsiasi tipo di ricorso presentato da terzi.

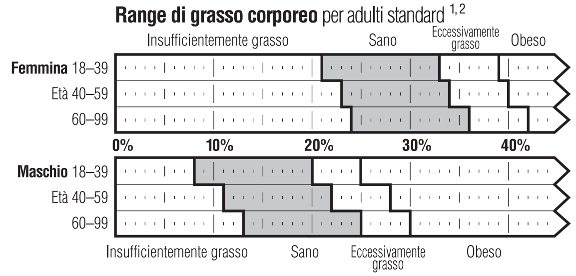
NB: Le stime della percentuale di grasso corporeo variano in base alla quantità d'acqua presente nel corpo e possono essere influenzate da disidratazione o sovraidratazione dovute a fattori come il consumo di alcolici, il flusso mestruale, le malattie, l'esercizio intenso, ecc.

PRINCIPI DEL CALCOLO DELLA PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO

La bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita consente di determinare la percentuale del grasso corporeo in casa, con la stessa facilità della misurazione del peso.

Cos'è la percentuale di grasso corporeo?

La percentuale di grasso corporeo è la percentuale di grasso presente nel corpo. Una quantità eccessiva di grasso è collegata a patologie come ipertensione, cardiopatia, diabete, cancro e altre malattie disabilitanti.



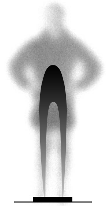
[1] *Basato sulle Norme BMI (Indice massa corporea) NIH/OMS*

[2] *Riferito da Gallagher, et al, al NY Obesity Research Center.*

Per determinare la percentuale di grasso corporeo appropriata per il proprio corpo, consultare il proprio medico.

Il metodo BIA

La bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita impiega la tecnica IBA (Analisi-Bio-Impedenza). Questo significa che, un segnale elettrico debole sicuro attraversa il corpo. Questo segnale non attraversa il grasso del corpo umano, ma passa attraverso l'umidità presente nei muscoli e negli altri tessuti organici. La resistenza che il segnale incontra nell'attraversare una sostanza prende il nome di impedenza. A una maggiore resistenza, o impedenza, del segnale corrisponde un valore superiore di grasso corporeo.



Lo speciale design del tappetino brevettato dalla Tanita invia un segnale elettrico sicuro, a basso livello attraverso il corpo per determinarne la composizione.

Fluttuazioni della percentuale del grasso corporeo in un giorno

I livelli di idratazione del corpo possono influire sui valori del grasso corporeo. Questi sono, in genere, più alti nelle prime ore del giorno, perché il corpo tende a essere disidratato dopo una lunga notte di sonno. Per una lettura più accurata, è consigliabile effettuare la lettura della percentuale di grasso corporeo alla stessa ora del giorno e nelle stesse condizioni.

Oltre al ciclo basilare di fluttuazioni nelle letture giornaliere del grasso corporeo, le variazioni possono essere prodotte da cambiamenti dell'idratazione nel corpo dovuti a fattori come alimentazione, mestruazioni. malattie, esercizio e bagno. I valori giornalieri del grasso corporeo sono univoci per ciascuna persona e dipendono dallo stile di vita, dal lavoro e dalle attività della persona in questione.

La grafica sulla sinistra mostra un esempio dei cambiamenti della percentuale di grasso corporeo quotidiana.

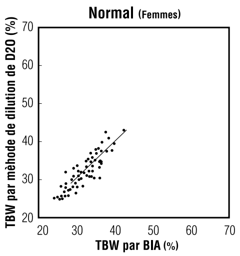
Che cos` è la percentuale di acqua presente in un corpo?

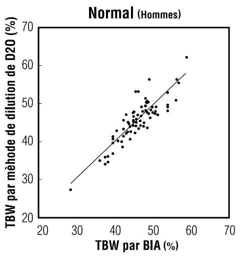
La percentuale di acqua presente in un corpo è la quantità di liquido corporeo di un individuo espresso in percentuale al totale del suo peso. Approssimativamente il 50-65% del peso di una persona è acqua. L`acqua svolge un ruolo vitale in molto processi del corpo e si trova in ogni cellula, tessuto ed organo. Il mantenimento di una percentuale di acqua corporea idonea assicura al corpo un funzionamento efficiente e riduce il rischio di insorgere di problemi di salute.

Come misurare l`acqua presente nel corpo di un individuo ?

- Attualmente il metodo di diluizione del deuterio è il sistema in uso per misurare la quantità totale di liquidi presente in un corpo. Questo strumento stima la percentuale di acqua presente in tutto il corpo attraverso un' analisi di laboratorio (Analisi di Regressione Multipla) ed adotta gli stessi parametri che si utilizzano nel metodo BIA (analisi dell`impedenza bioelettrica).
- Si ottiene una reciprocità di oltre 0.8 tra quest`ultimo metodo e quello di diluizione del deuterio.

Nota: Il metodo di deluizione del deuterio per determinare l`acqua totale presente in un corpo si basa sull`analisi della diluzione nelle urine di deuterio ossido ingerito oralmente.





La percentuale di acqua in un corpo di un individuo sano (%TBW)

I valori percentuali medi di acqua presente in un individuo adulto in buona salute sono :
Femmina: dal 45 al 60%
Maschio: dal 50 al 65%

Nota: La percentuale totale di acqua in un corpo con elevate percentuale di grasso può scendere al di sotto dei valori medi di un individuo sano.

Le variazioni giornaliere di acqua in un corpo.

E` sempre meglio misurare la percentuale di acqua presente in un corpo alla stessa ora del giorno e alle stesse condizioni. Questo aumenta l`accuratezza della lettura dei risultati. Il momento migliore è la sera prima della cena, quando i livelli di idratazione sono più regolari. La percentuale di acqua tende ad essere inferiore di un grado se viene misurata immediatamente dopo il sonno, non solo a causa della disidratazione durante il sonno ma anche perchè i liquidi nel corpo a riposo si concentrano nella parte centrale del tronco. Durante la giornata questo fluido si distribuisce omogeneamente nel corpo per effetto della forza di gravità.

Al contrario i valori dell`analisi possono risultare superiori al reale dopo un`attività fisica oppure dopo aver fatto il bagno a causa del movimento dell`acqua nel corpo o dell`aumento della temperature corporea che modifica la normale disdratazione.

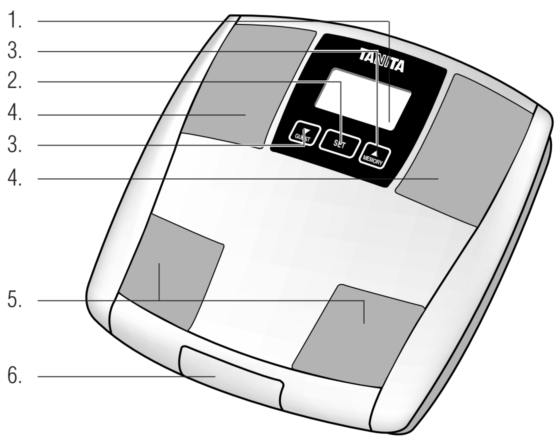
Note importanti

- Effettuare la propria misurazione alla stessa ora del giorno ed alle stesse condizioni.
- I risultati rilevati dipendono dal movimento dell`acqua nel corpo e/o dal cambiamento della temperatura. I fattori che influenzano i livelli di acqua totale presente nel corpo di un individuo includono il sonno, l`attività fisica, la consumazione di cibo o di bevande, le condizioni fisiche e l`assunzione di medicinali, le immersioni in acqua (bagni, doccie, ecc.) e la minzione.
- Assumere immediatamente liquidi se si avvertono i sintoni di disidratazione, particolarmente dopo attività fisica o dopo un bagno. I sintomi includono bocca asciutta, mal di testa, nausea, vertigini, pelle secca, aumento della temperature, perdita di concentrazione, ecc. Se i sintomi persistono, consultare immediatamente un dottore di fiducia.
- Le persone anziane sono a rischio di disidratazione a causa della minore sensibilità alla sete e ad altri sintomi razionali.
- Questo strumento di misurazione non può essere usato per determinare specificatamente la percentuale consigliata ad un individuo di acqua totale in un corpo Bisogna aspettarsi dei cambiamento a lungo termine delle percentuali di acqua corporea totale e mantenere un costante e sano valore percentuale di acqua nel corpo.

CARATTERISTICHE E FUNZIONALITÀ

Piattaforma di misurazione

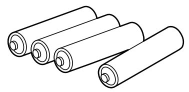
1. Schermo di visualizzazione
2. Pulsante di configurazione
3. Pulsanti a freccia di selezione
4. Elettrodi per il piede
5. Elettrodi per il tallone
6. Tasto Solo-Peso



Accessori

7. Batterie AA (4)

7.



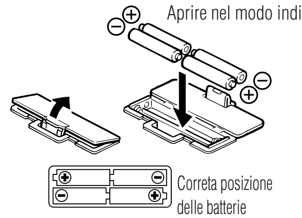
PREPARAZIONI PRIMA DELL'USO

⚠ Inserimento delle batterie

Aprire il coperchio del vano batterie sul retro della piattaforma di misurazione. Inserire le batterie AA fornite secondo le istruzioni.

NB: Accertarsi che la polarità venga rispettata. Se le batterie sono posizionate in modo errato, il fluido può fuoriuscire e danneggiare i pavimenti. Se non si intende utilizzare questa unità per un lungo periodo di tempo, si consiglia di rimuovere le batterie.

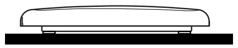
Si noti che le batterie in dotazione possono essersi scaricate nel tempo.



⚠ Posizionamento della bilancia/monitor

Posizionare la piattaforma di misurazione sopra una superficie rigida orizzontale dove siano presenti minime vibrazioni per garantire misurazioni precise e sicure.

NB: Per evitare possibili infortuni, non poggiare il piede sul bordo della piattaforma.



Suggerimenti per l'uso

La bilancia/monitor è uno strumento di precisione che utilizza tecnologia all'avanguardia. Per mantenere l'unità nelle condizioni migliori, seguire attentamente le seguenti istruzioni:

- Non tentare di smontare la piattaforma di misurazione.
- Riporre l'apparecchio in posizione orizzontale sistemandolo in modo che i pulsanti non siano premuti accidentalmente.
- Evitare impatti o vibrazioni eccessive sull'unità.
- Posizionare l'unità in un'area lontana dalla luce diretta del sole, da apparecchi per il riscaldamento, da umidità elevata o da elevata temperatura.
- Non immergere mai in acqua. Utilizzare dell'alcol per pulire gli elettrodi e detergente per i vetri (applicato precedentemente su un panno) per mantenerli lucidi; evitare il sapone.
- Non si deve montare sulla piattaforma quando è bagnato.
- Evitare di far cadere oggetti sulla bilancia.

FUNZIONI UTILI

- La bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita misura il peso e la percentuale di grasso corporeo contemporaneamente e facilmente. Basta salire sulla bilancia.
- La bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita può essere impostata per Adulti o Bambini (7- 17 anni), Maschi o Femmine, Adulti standard o Atleta.
- I dati personali (uomo/donna, età, altezza) possono essere preimpostati e salvati nelle memorie dati personali.
- La funzionalità Ospite consente il rilevamento di valori senza riprogrammare uno dei tasti di memoria personali.
- L'unità emette un segnale acustico quando viene attivata e anche in vari stadi dei processi di programmazione e misurazione. I segnali acustici guidano l'utente a salire sull'unità, leggere i valori o confermare una configurazione.

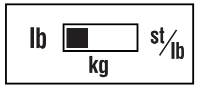
COMMUTAZIONE DELLA MODALITÀ DI PESO

Nota: Soltanto per l'uso con modelli dotati del commutatore della modalità di peso

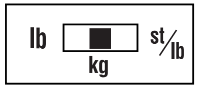
È possibile cambiare l'indicazione dell'unità usando il commutatore situato sul retro della bilancia, come mostrato nell'illustrazione.

Nota: Se la modalità di peso è impostata sulle libbre o libbre stone (stone-pounds), la programmazione dell'altezza verrà impostata automaticamente sui piedi o pollici. Parallelamente, se si selezionano i chilogrammi, l'altezza verrà automaticamente impostata sui centimetri.

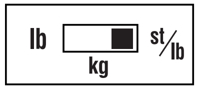
lb (Libbre)



kg (Chilogrammi)



st-lb (Libbre stone (stone-pounds))



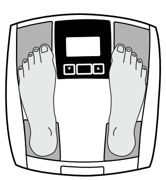
FUNZIONE DI SPEGNIMENTO AUTOMATICO

La funzione di spegnimento automatico spegne automatico si attua nei seguenti casi.

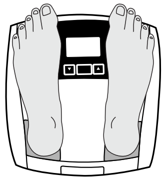
- Se si interrompe il processo di misurazione. L'alimentazione si spegne entro 10-20 secondi, secondo il tipo di operazione.
- Se un peso eccessivo viene applicato sulla piattaforma.
- Se si commette un errore durante la misurazione o l'uso di un tasto o pulsante.
- Durante la programmazione, se non si preme nessun pulsante o tasto entro 60 secondi.
- Dopo aver completato il processo di misurazione.

NB: Se l'apparecchio si spegne automaticamente, ripetere i passaggi a partire da "Configurazione e memorizzazione dei dati" (pag. 38).

RILEVAMENTO DI VALORI ACCURATI



Talloni centrati sugli elettrodi.



Le dita dei piedi possono sporgere dalla piattaforma di misurazione

NB: Non è possibile ottenere una lettura accurata se le piante dei piedi sono sporche, se le ginocchia sono piegate o se si è seduti.

Per ottenere valori accurati, la misurazione deve essere effettuata senza indumenti addosso e in condizioni di idratazione costanti. Se non si è nudi, togliere sempre le calze e accertarsi che le piante piedi siano pulite prima di salire sulla piattaforma della bilancia.
Accertarsi che i talloni siano correttamente allineati con gli elettrodi sulla piattaforma di misurazione. Non preoccuparsi se i piedi sono apparentemente troppo grandi per l'unità; è sempre possibile ottenere letture accurate anche se le dita sporgono dalla piattaforma.
È meglio effettuare le letture alla stessa ora del giorno. Prima di effettuare le misurazioni, attendere circa tre ore dopo essersi alzati, dopo i pasti o dopo l'esercizio fisico intenso. Mentre le letture rilevate in altre condizioni possono non avere gli stessi valori assoluti, queste misurazioni sono precise, in modo tale da determinare la percentuale di variazione, purché siano effettuate in modo consistente. Per controllare il progresso, confrontare i diversi valori del peso e della percentuale di grasso corporeo ottenuti nelle stesse condizioni nel corso di un periodo di tempo.

COME DETERMINARE LA PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO

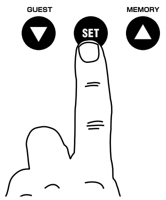
Configurazione e memorizzazione dei dati

L'unità può essere azionata solo se i dati sono stati programmati in uno dei quattro tasti di memoria personali o nella modalità Ospite.

1. Accensione

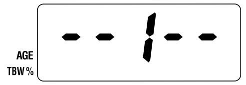
Premere il pulsante Set per accendere il prodotto. L'unità emette un segnale acustico per confermare l'attivazione, i numeri di tasto di memoria personale sono visualizzati e il display lampeggia.

NB: Se non la si utilizza per un minuto dopo averla accesa, la bilancia si spegne automaticamente.



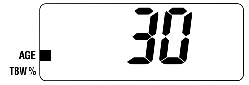
2. Selezione di un numero di tasto di memoria personale

Premere i tasti Su/Giù per selezionare un tasto di memoria personale.
Quando si raggiunge il numero di tasto di memoria personale richiesto, premere il pulsante Set.
L'unità emette un segnale acustico per confermare.



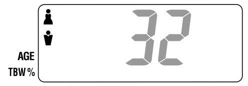
3. Configurazione dell'età

Il display visualizza (età utente compresa fra 7 e 99).
Un'icona a freccia viene visualizzata a sinistra in basso per indicare la configurazione Età. Utilizzare i pulsanti Su/Giù per far scorrere i numeri.
Quando si raggiunge l'età richiesta, premere il pulsante Set.
L'unità emette un segnale acustico per confermare.



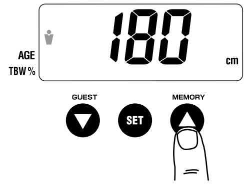
4. Selezione di Femmina, Maschio o Atleta

Utilizzare i pulsanti Su/Giù per selezionare la modalità Femmina ( ) o Maschio ( ) e Adulto Standard o Atleta, e premere quindi il pulsante Set.
L'unità emette un segnale acustico una volta per confermare.

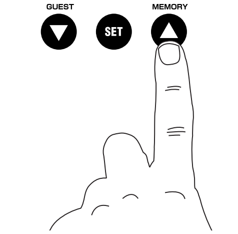


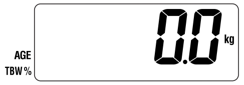
5. Indicazione dell'altezza

Il display è pre impostato a 170 cm (utenti da 100 a 220 cm).
Utilizzare i tasti Su/Giù per specificare l'altezza e premere, quindi,
L'unità emette due segnali acustici e i dati lampeggiano tre volte sul display (Maschio/Femmina, Età, Altezza, ecc.) volte per confermare la programmazione.
L'interruttore di rete si spegne automaticamente.



REGISTRAZIONE DEI VALORI DEL PESO E DEL GRASSO CORPOREO





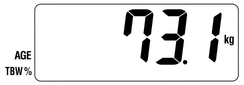
Dopo aver programmato i dati personali si è pronti per effettuare una lettura.

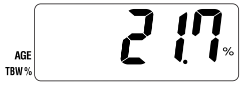
1. Selezione Memoria Personale

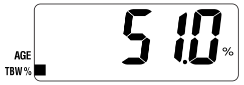
Premere il tasto "Memory". Utilizzare i tasti su/giu per selezionare i dati personali. Premere SET per confermare.
(Non tenere premuto il tasto per più di 3 secondi altrimenti il display visualizza "Error").
L'unità emette un segnale acustico e il display visualizza i dati selezionati.
L'unità emette un altro beep e il display visualizza "0.0".
Salire quindi sulla bilancia.

NB:

- Se si sale sulla piattaforma prima che sia visualizzato "0.0", il display visualizza "Error" e non si ottiene nessun valore. Inoltre, se non si sale sulla piattaforma entro 30 secondi circa dopo la visualizzazione di "0.0", l'apparecchio si spegne automaticamente.
- Quando si utilizza il pulsante "Up" per accendere l'apparecchio, apparirà prima di tutto il numero dei dati personali che è stato utilizzato l'ultima volta.
- I numeri che non sono stati programmati in precedenza sono automaticamente saltati.







2. Ottenimento dei valori

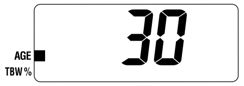
Prima viene indicato il peso.
Rimanere in posizione eretta sulla piattaforma.

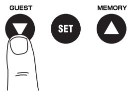
"00000" viene visualizzato sul display; questo numero scompare una cifra alla volta da sinistra a destra.

Il display quindi lampeggerà il Vostro %TBW, peso e %FAT alternativamente 3 volte.

NB: Non scendere dalla bilancia prima che sul display compaia la % di grasso corporeo.

PROGRAMMAZIONE DELLA MODALITÀ OSPITE

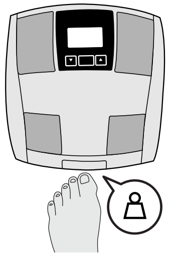




La modalità Ospite vi permette di utilizzare il monitor senza perdere le informazioni già assegnate ad un numero dati personali.
Per programmare la modalità Ospite, usare il pulsante "Down" indicato con una "G" per l'accensione. Poi seguite i punti da 3 a 5 nella "Configurazione e memorizzazione dei dati" (pag. 38). L'unità emette un segnale acustico due volte e il display visualizza "0.0". Salire sulla piattaforma. Poi seguire le istruzioni per "Ottenimento dei valori" (pag. 39).

NB: Se si sale sulla piattaforma prima che "0.0" sia visualizzato nel display, viene visualizzato "Error" e non si ottiene una lettura.

MISURAZIONE DEL SOLO-PESO



Selezione del tasto Solo-Peso

Con l'alluce, premere il tasto Solo-Peso. Dopo 2-3 secondi, "0.0" viene visualizzato nel display e l'unità emette un segnale acustico. Quando "0.0" viene visualizzato, salire sulla piattaforma. Viene visualizzato il valore del peso. Se si rimane sulla piattaforma, il display lampeggia per 30 secondi e poi la bilancia si spegne automaticamente. Se si scende dalla piattaforma, il peso continua a essere visualizzato per circa 5 secondi, poi compare "0.0" e l'unità si spegne automaticamente.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Se si verificano i seguenti problemi...

- **Viene visualizzato un formato di peso errato, seguito da kg, lb o st-lb.**
  Vedere "Commutazione della modalità di peso" a pag. 37.

- **Sul display appare "Lo", oppure tutti i dati appaiono e scompaiono immediatamente.**
  La carica delle batterie è bassa. Quando appare il messaggio , accertarsi di sostituire immediatamente le batterie, perché le batterie scariche influiscono sulla precisione della misura ottenuta. Sostituire tutte le batterie contemporaneamente con nuove batterie AA. L'unità è dotata di batterie di prova e la loro durata può essere breve.
  NB: Le configurazioni non verranno cancellate dalla memoria quando si rimuovono le batterie.

- **Durante la misurazione appare "Error".**
  In piattaforma si prega di tenere la posizione eretta e mantenere i movimenti al minimo.
  Avvertendo un qualsiasi movimento l'apparecchiatura non sarà in grado di misurare con precisione il vostro peso.

- **Non appare la misurazione della Percentuale di Grasso Corporeo o appare "-----" dopo che è stato misurato il peso.**
  I Vostri dati personali non sono stati programmati. Seguire i vari passi su p.38.
  Accertatevi di esservi tolti i calzini o le calze e che le piante dei piedi siano pulite e ben allineate con le guide poste sulla piattaforma di misurazione.

- **"OL" viene visualizzato durante la misurazione.**
  Il peso non viene visualizzato se supera la capacità massima della bilancia.

- **Durante la misurazione appare "Error %".**
  NB: Se la percentuale di grasso corporeo supera il 75%, non è possibile ottenere letture.

INTRODUCCIÓN

Nota: Lea detenidamente este manual de instrucciones y téngalo a mano para futura referencia.

Gracias por seleccionar un Monitor de Grasa Corporal/Báscula de Tanita. Este modelo utiliza la técnica AIB (análisis de impedancia bioeléctrica), una tecnología de vanguardia para el cálculo de la grasa corporal.

⚠ Precauciones de seguridad

- **Las personas que lleven implantado algún equipo médico electrónico, tal como un marcapasos, no deberían utilizar el programa de control de la grasa corporal de esta Báscula/Monitor de Grasa Corporal Tanita. Este monitor de grasa corporal/báscula envía una señal eléctrica de poca intensidad por el cuerpo, que podría interferir con el funcionamiento de un marcapasos.**
- El Monitor de Grasa Corporal/Báscula de Tanita está diseñado para uso exclusivo en el hogar. Esta unidad no está pensada para uso profesional en hospitales u otros centros médicos, no está equipado con los estándares de calidad requeridos para el uso continuo que se experimenta en condiciones profesionales.
- No utilizar esta unidad en superficies resbaladizas, como suelos mojados.

Notas importantes para los usuarios

Este analizador de grasa corporal está diseñado para el uso por parte de adultos y niños (7–17 años de edad) con un estilo de vida de inactivo a moderadamente activo.

No está pensado para personas de constitución atlética. Tanita define al "atleta" como una persona que realiza actividad física intensa durante al menos 10 horas a la semana y que tiene un ritmo cardíaco en reposo de aproximadamente 60 pulsaciones por minuto o menos.

Las personas de constitución atlética deberán emplear Básculas/Monitores de Grasa Corporal Tanita provistas con el modo Atleta.

Esta báscula no está pensada para mujeres embarazadas, atletas profesionales o culturistas.

Se pueden perder los datos almacenados si la unidad se utiliza incorrectamente o se expone a sobretensiones de energía eléctrica. Tanita no se responsabiliza de ningún tipo de pérdida debido a la pérdida de los datos almacenados.

Tanita no se responsabiliza de ningún tipo de daño o pérdida ocasionados por estas unidades, o de ningún tipo de reclamación efectuada por terceras personas.

Nota: Los cálculos del porcentaje de grasa corporal variarán según la cantidad de agua en el cuerpo, y pueden ser afectados por la deshidratación o la hiperhidratación, causadas por factores como el consumo de alcohol, la menstruación, una enfermedad, el ejercicio intenso, etc.

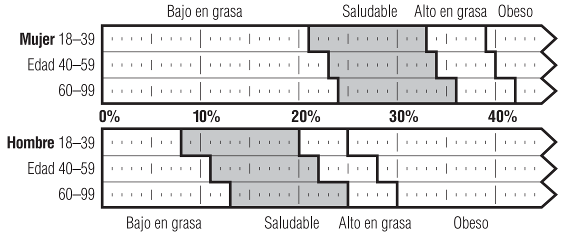
LOS PRINCIPIOS PARA CALCULAR EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL

La Báscula/Monitor de Grasa Corporal Tanita le permite medir en casa el porcentaje de grasa corporal tan fácilmente como toma su peso.

¿Qué es el porcentaje de grasa corporal?

El porcentaje de grasa corporal es el porcentaje de grasa que tiene en su cuerpo. El tener demasiada grasa corporal se ha vinculado a condiciones tales como tensión alta, enfermedades cardíacas, diabetes, cáncer y otras condiciones discapacitantes.

Margen de grasa corporal para adultos normales [1,2]



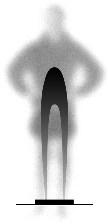
[1] *Basado en las directrices sobre IMC del INS/OMS.*

[2] *Según informes de Gallagher et al, del Centro para la investigación de la obesidad de Nueva York.*

Para determinar el porcentaje de grasa corporal apropiado para su cuerpo consulte con su médico.

El método AIB

El Monitor de Grasa Corporal/Báscula de Tanita utiliza la técnica AIB (análisis de impedancia bioeléctrica). En este método, se envía una señal eléctrica segura de poca intensidad por el cuerpo. Es difícil para esta señal atravesar la grasa del cuerpo humano, pero le es fácil fluir por la humedad de los músculos y otros tejidos corporales. La dificultad con que la señal fluye a través de una sustancia se denomina impedancia. Así que, cuanta más resistencia, o impedancia, encuentra la señal, más alta es la lectura de grasa corporal.



El diseño de "almohadilla para los pies" patentado por Tanita envía una pequeña y segura señal eléctrica por el cuerpo para determinar su composición.

Fluctuaciones del porcentaje de grasa corporal en un día

Los niveles de hidratación del cuerpo pueden afectar las lecturas de la grasa corporal. Por lo general, las lecturas son más elevadas al levantarse de la cama, ya que el cuerpo tiende a estar deshidratado después de dormir toda la noche. Para conseguir la lectura más precisa, las lecturas del porcentaje de grasa corporal se deberían obtener a la misma hora cada día bajo condiciones constantes.

Además de este ciclo básico de fluctuaciones en las lecturas diarias de grasa corporal, pueden ocurrir variaciones debido a los cambios de hidratación del cuerpo experimentados por comer, beber, la menstruación, enfermedades, hacer ejercicio y bañarse. Las lecturas diarias de grasa corporal son únicas de cada persona y dependen del estilo de vida, trabajo y actividades de cada uno.

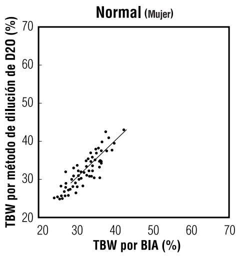
¿Qué es porcentaje de agua total en el cuerpo?

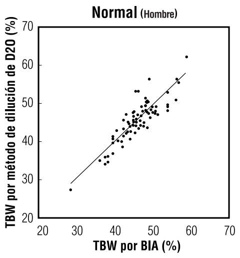
El porcentaje de agua total en el cuerpo es la cantidad total de fluido en el cuerpo de una persona expresado como porcentaje de su peso total. Aproximadamente el 50-65% del peso de una persona sana es agua. El agua tiene una función vital en muchos de los procesos del organismo y se encuentra en cada célula, tejido y órgano. El mantenimiento de un porcentaje saludable de agua total en el cuerpo asegurará un funcionamiento eficiente del organismo y reducirá el riesgo de desarrollar problemas de salud asociados

Cómo medir el agua total en el cuerpo

- El Método de Dilución de Deuterio actualmente se utiliza como el método típico para medir el porcentaje total de agua en el cuerpo. Este instrumento calcula el porcentaje total de agua en el cuerpo mediante el análisis (Análisis de Regresión Múltiple) basado en el parámetro hallado por el método BIA.
- Se obtiene una correspondencia de más de 0,8 entre este instrumento y el “método de dilución de deuterio”.

Nota: El Método de Dilución de Deuterio es en función del agua total en el cuerpo basada en el análisis de la dilución en la orina del óxido de deuterio ingerido oralmente.





Porcentaje saludable de agua total en el cuerpo (% TBW)

TEl porcentaje promedio de agua total en el cuerpo para un adulto saludable es:
Mujeres: de 45 a 60%
Hombres: de 60 a 65%

Nota: El porcentaje de agua total en el cuerpo de una persona con gran porcentaje de grasa en el cuerpo puede estar por debajo de la gama promedio saludable

Ritmo diario de agua total en el cuerpo

Trate de medir el porcentaje de agua total en el cuerpo a la misma hora del día y en las mismas condiciones. Esto ayuda a la exactitud de las lecturas. La mejor hora para la medición es temprano en la noche, antes de la cena, cuando los niveles de hidratación son más estables. El porcentaje de agua total en el cuerpo tiende a un subestimado si es medido inmediatamente después de levantarse en la mañana, no solamente debido a la deshidratación sino también porque el fluido en el cuerpo estará almacenado centralmente en el tronco del cuerpo. Según avanza el día, este fluido se distribuye más uniformemente por efecto de la gravedad.

Por el contrario, puede ser sobreestimado después de hacer ejercicio o bañarse debido al movimiento del agua en el cuerpo o elevación de la temperatura del cuerpo a pesar de una deshidratación real.

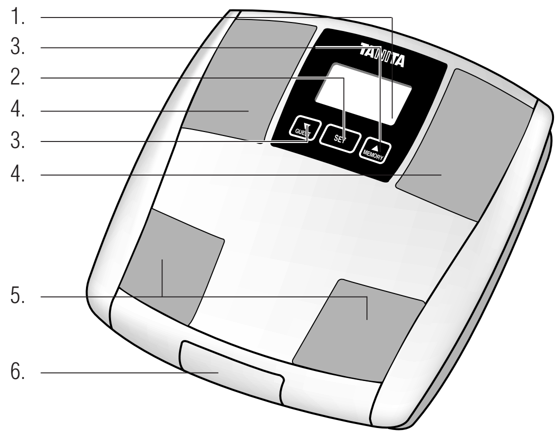
Notas importantes

- Haga las mediciones a la misma hora del día y en las mismas condiciones.
- Los resultados medidos dependen del movimiento del agua en el cuerpo y/o cambios de temperatura en el cuerpo. Los factores que afectan los niveles de agua total en el cuerpo incluyen sueño, actividad física, comidas y bebidas, enfermedades y medicamentos, forma de bañarse y micción.
- Tome líquidos de inmediato si tiene algún síntoma de deshidratación, particularmente después de una actividad física o baño. Estos síntomas incluyen boca seca, dolor de cabeza, náusea, mareo, sequedad de la piel, elevación de temperatura, pérdida de concentración, etc. Si los síntomas persisten, consulte con su médico de inmediato.
- Las personas de edad avanzada están expuestas a mayor riesgo de deshidratación debido a que tienen menor sensibilidad a la sed y otros síntomas racionales.
- Este instrumento no puede utilizarse para determinar específicamente el porcentaje recomendado de agua total en el cuerpo de un individuo. Efectúe el seguimiento de cambios a largo plazo en el porcentaje de agua total en el cuerpo y trate de mantener un porcentaje saludable y consistente de agua total en su cuerpo.

PRESTACIONES Y FUNCIONES

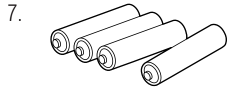
Báscula

1. Pantalla de visualización
2. Botón de Configurar
3. Botones de flecha (Seleccionar)
4. Electrodos para la planta del pie
5. Electrodos para el talón
6. Tecla de peso solamente



Accesorios

7. Pilas tamaño AA (4)



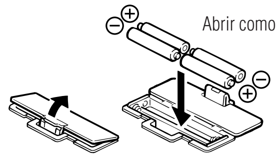
PREPARACIONES ANTES DEL USO

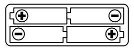
⚠ Instalación de las pilas

Abrir la tapa de las pilas situada en la parte posterior de la báscula. Insertar como se indica las pilas AA suministradas.

Nota: Asegúrese de situar correctamente la polaridad de las pilas. Si coloca las pilas de manera incorrecta, el líquido puede derramarse y dañar el suelo. Si no tiene intención de utilizar esta unidad durante un período de tiempo prolongado, se recomienda sacar las pilas antes de guardarla.

Tenga en cuenta que es posible que las pilas suministradas de fábrica se hayan gastado con el paso del tiempo.

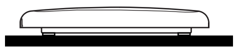

Abrir como se muestra.


Sentido de las pilas.

⚠ Colocación del monitor

Coloque la báscula en una superficie dura y lisa con una vibración mínima para asegurar una medición segura y precisa.

Nota: Para evitar posibles lesiones, no pise el borde de la plataforma.



Recomendaciones de manejo

Este monitor es un instrumento de precisión que utiliza tecnología de vanguardia. Para mantener la unidad en condición óptima, siga estas instrucciones cuidadosamente:

- No intente desmontar la báscula.
- Guarde el aparato horizontalmente y colóquelo de manera que las teclas no resulten presionadas accidentalmente.
- Evite que la unidad reciba golpes o vibraciones excesivas.
- Sitúe la unidad fuera del alcance de la luz directa del sol, calefacciones y radiadores, humedad elevada o cambios extremos de temperatura.
- No lo sumerja nunca en agua. Utilice alcohol para limpiar los electrodos y limpiacristales (aplicado mediante un trapo) para mantenerlos brillantes; evite utilizar jabones.
- Evite la humedad al subirse a la plataforma.
- Evite que caiga cualquier objeto sobre el aparato.

PRESTACIONES ÚTILES

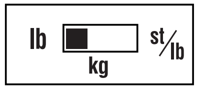
- El Monitor de Grasa Corporal/Báscula de Tanita le permite medir el peso y el porcentaje de grasa corporal de manera simultánea y sencilla, simplemente subiéndose a una báscula.
- Su monitor de grasa corporal/báscula se puede configurar para Adultos o Niños (7–17 años de edad), Hombre o Mujer.
- Los datos personales (Hombre/Mujer, Edad, Altura) pueden ser programados y almacenados en memorias de datos personales.
- La prestación de Invitado le permite tomar lecturas sin reprogramar una de las Teclas personales.
- La unidad emite un pitido muy útil cuando se activa y también durante varias de las fases de los procesos de programación y medición. Espere a oír estos sonidos que le indicarán cuándo subirse a la unidad, mirar las lecturas y confirmar una configuración.

CAMBIANDO EL MODO DEL PESO

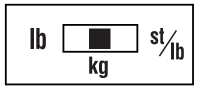
Para uso solamente con modelos conteniendo el botón cambiando el modo de medida.

Puedes cambiar el indicador de unidades usando el botón contenido sobre el dorso de la balanza como esta mostrado en la figura.
Si el modo de peso esta programado en libras o apedrea-libra, la programación de altura automáticamente se establecerá en libras y pulgadas. Igualmente, si se selecciona en kilogramos, la altura automáticamente se establecerá en centímetro.

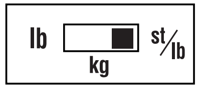
lb (Libras)



kg (Kilogramos)



st-lb (Apedrea-libra)



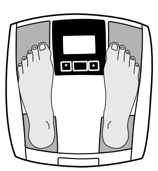
FUNCIÓN DE APAGADO AUTOMÁTICO

La función de apagado automático corta la energía automáticamente en los siguientes casos:

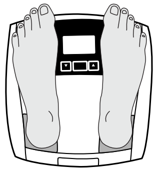
- Si se interrumpe el proceso de medición. Se corta la energía automáticamente después de 10 a 20 segundos, según el tipo de operación.
- Si se aplica un peso extraordinario a la plataforma.
- Si comete un error durante una operación de medición, o pulsando una tecla o un botón.
- Si no toca ninguna de las teclas o ninguno de los botones en 60 segundos durante la programación.
- Después de haber completado el proceso de medición.

Nota: Si la corriente se cortara automáticamente, repítanse los pasos dados desde "Configuración de la memoria y almacenamiento de datos" (pág. 46)

CÓMO OBTENER LECTURAS EXACTAS



Talones centrados en los electrodos



Es posible que los dedos de los pies sobresalgan de la balanza

Nota: No será posible realizar una lectura precisa si las plantas de los pies no están limpias, si dobla las rodillas o si está sentado.

Para asegurar la precisión, las lecturas se deberían tomar desnudo y bajo condiciones constantes de hidratación. Si no se desviste, quítese siempre los calcetines o medias y asegúrese que los pies estén limpios antes de subirse a la báscula.

Asegúrese de alinear los talones correctamente con los electrodos en la báscula.

No se preocupe si sus pies son demasiado grandes para la báscula: se pueden conseguir lecturas exactas incluso si sus dedos sobresalen de la báscula.

Es mejor tomar las lecturas a la misma hora del día. Intente esperar unas tres horas después de levantarse, de comer o de hacer ejercicio antes de tomar las medidas. Aunque las lecturas realizadas bajo otras circunstancias pueden no tener los mismos valores absolutos, tienen la precisión necesaria para determinar el porcentaje de cambio, siempre que las lecturas se tomen de manera consistente. Para controlar el progreso, compare el peso y porcentaje de grasa corporal tomado en las mismas condiciones durante un período de tiempo.

CÓMO MEDIR EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL

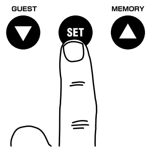
Configuración de la memoria y almacenamiento de datos

La unidad sólo funciona si se han programado datos en una de las memorias de datos personales o en el modo de Invitado.

1. Encender la unidad

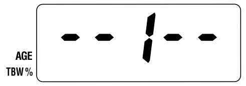
Pulsar el botón de Configurar para encender la unidad. La unidad emitirá un pitido para confirmar la activación, se visualizarán los números de Tecla personal y la visualización parpadeará.

Nota: Si no opera la unidad durante sesenta segundos después de encenderla, ésta se apagará automáticamente.



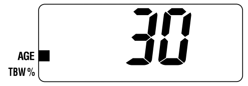
2. Seleccionar un número de Tecla personal

Pulse los botones de Arriba/Abajo para seleccionar una Tecla personal. Una vez que se visualice el número de Tecla personal que desea utilizar, pulse el botón de Configurar.
La unidad emitirá un pitido de confirmación.



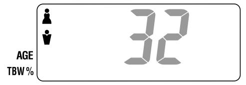
3. Configurar la edad

La visualización por defecto es 30 años (el margen de la edad de los usuarios es de 7 a 99). Aparecerá un icono de flecha en la parte inferior izquierda para indicar la configuración de edad. Utilice los botones de Arriba/Abajo para desplazarse entre los números. Cuando haya encontrado su edad, pulse el botón de Configurar.
La unidad emitirá un pitido de confirmación.



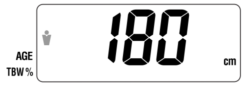
4. Seleccionar Mujer u Hombre

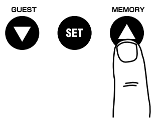
Utilice los botones de Arriba/Abajo para desplazarse en la configuración de Mujer (♀) u Hombre (♂) luego pulse el botón de Configurar.
La unidad emitirá un pitido de confirmación.



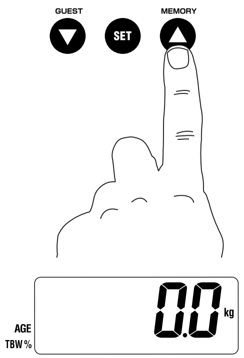
5. Especificar la altura

La visualización por defecto es 170 cm (el margen de la altura de los usuarios es de 100cm a 220 cm.). Utilice los botones de Arriba/Abajo para especificar la altura y después pulse el botón de Configurar.
La unidad emitirá dos pitidos y la pantalla hará parpadear todos los datos (Hombre/Mujer, Edad, Altura, etc.) tres veces para confirmar la programación. Entonces la unidad se apagará automáticamente.





CÓMO TOMAR LECTURAS DE PESO Y DE GRASA CORPORAL



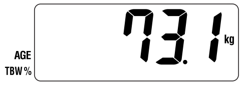
Después de programar sus datos personales, está listo para tomar una lectura.

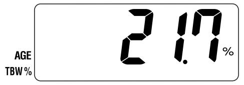
1. Selección de Tecla personal

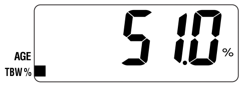
Pulse el botón "Arriba" para poner en marcha el aparato.
Utilice los botones de Arriba/Abajo para seleccionar su Tecla personal.
Pulse el botón de Configurar para confirmar.
(Suelte la tecla antes de 3 segundos o aparecerá “Error” en la pantalla.)
La unidad emitirá un pitido y la pantalla mostrará los datos programados.

La unidad volverá a emitir un pitido y la pantalla mostrará “0.0”. Súbase ahora a la báscula.

Nota:
- Si se sube a la plataforma antes de que aparezca “0.0”, la pantalla mostrará “Error” y no obtendrá una lectura. Por el contrario, si no se sube a la báscula en un plazo de 30 segundos desde que aparece “0.0”, el aparato se apagará automáticamente.
- Cuando emplee la tecla "Arriba" para poner en marcha el aparato, la Tecla personal utilizada en la última ocasión será lo primero en aparecer..
- Los números no programados previamente serán saltados de forma automática.







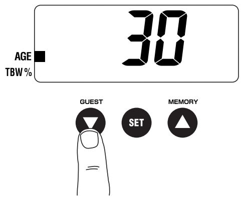
2. Cómo obtener las lecturas

Lo primero que se visualizará será su peso.
Continúe manteniéndose firme en la plataforma.

Aparecerá "00000" en la pantalla y los ceros desaparecerán uno por uno de izquierda a derecha.

La pantalla mostrará entonces el %TBW, peso y %FAT alternativamente un total de tres veces.
Nota: No se baje de la báscula hasta que se muestre el % de la grasa corporal.

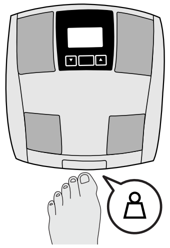
PROGRAMACIÓN DEL MODO DE INVITADO



El Modo de Invitado le permite utilizar el aparato sin perder la información ya asignada a una Tecla Personal.
Para programar el Modo de Invitado use la tecla "Abajo" -marcada con una "G"- para poner en marcha el aparato. A continuación siga los pasos 3 al 5 de "Configuración de la memoria y almacenamiento de datos" (pág. 46). La unidad emitirá dos pitidos y la pantalla mostrará “0.0”. Súbase a la báscula.
Después siga las instrucciones de “Cómo obtener lecturas” (pág. 47).

Nota: Si se sube a la plataforma antes de que aparezca “0.0”, la pantalla mostrará “Error” y no podrá obtener una lectura.

CÓMO OBTENER LECTURAS DE PESO SOLAMENTE



Seleccionar la Tecla de peso solamente

Pulse la Tecla de peso solamente con un dedo del pie. Después de 2 ó 3 segundos, aparecerá “0.0” en la pantalla y la unidad emitirá un pitido. Cuando aparezca “0.0” en la pantalla, súbase a la báscula. Se visualizará el valor de peso del cuerpo. Si permanece en la báscula, la pantalla parpadeará durante 30 segundos y después el aparato se apagará automáticamente. Si se baja de la báscula, se seguirá visualizando el peso durante unos 5 segundos, después aparecerá “0.0” y la unidad se apagará automáticamente.

RESOLUCIÓN DE FALLOS

Si ocurre el siguiente problema… entonces…

- **Aparece un formato de peso erróneo seguido de kg, lb o st-lb**
  Consulte " Cambiando el modo del peso" en la pág. 45.

- **Aparece “Lo” en la pantalla o aparecen todos los datos e inmediatamente desaparecen.**
  Las pilas tienen poca carga. Cuando esto ocurra, asegúrese de cambiar las pilas inmediatamente, ya que las pilas con poca carga afectarán la precisión de sus medidas. Reemplace todas las pilas al mismo tiempo con pilas nuevas tamaño AA. La unidad trae pilas de prueba: pueden tener poca duración.
  Nota: No se borrarán sus configuraciones de la memoria al quitar las pilas.

- **“Error” aparece durante la medición.**
  Por favor, sitúese sobre la plataforma moviéndose lo menos posible.
  La unidad no puede medir su peso precisamente si detecta movimiento.

- **La medición de Body Fat Percentage no aparece o “-----” aparece después de la medición del peso.**
  Sus datos personales no han sido programados. Siga los pasos en p.46.
  Asegúrese de quitarse los calcetines o las medias, y que las plantas de sus pies están limpias y adecuadamente alineadas con las guías de la plataforma de medición.

- **Aparece “OL” durante la medición.**
  La lectura del peso no puede obtenerse si se excede del peso máximo de la báscula.

- **“Error %” aparece durante la medición.**
  Nota: Si el porcentaje de grasa corporal es superior al 75%, no se podrán obtener lecturas de la unidad.